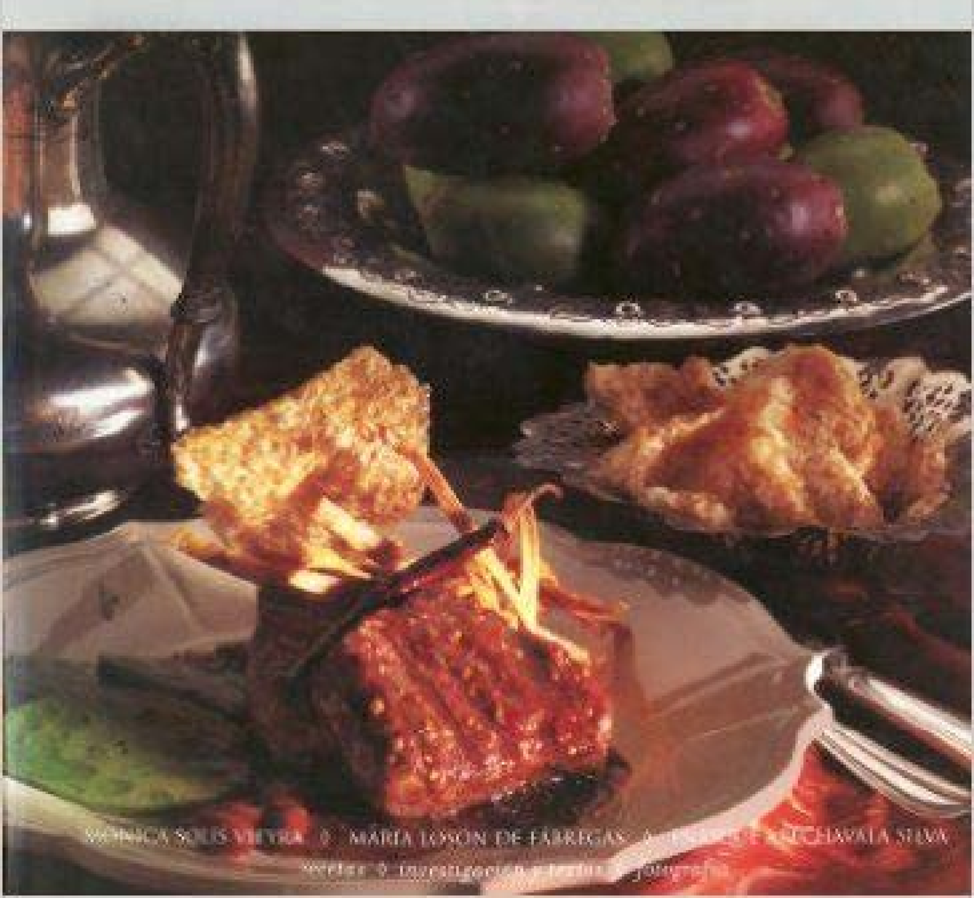
GUANAJUATO

sabor e historia



GUANAJUATO
sabor e historia

MÓNICA SOLÍS VIEYRA RECETAS   MARÍA LOSÓN DE FÁBREGAS TEXTOS   ENRIQUE ARECHAVALA SILVA FOTOGRAFÍA

UNIVERSITY OF NEW MEXICO UNIVERSITY LIBRARIES

COPRODUCCIÓN
Gobierno del Estado de Guanajuato
Grupo Emyco, S.A. de C.V.

Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable
Consejo Consultivo del Sector Alimentos del Estado de Guanajuato, A.C.
Honorables Ayuntamientos del Estado de Guanajuato
Coordinadora de Turismo
Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados de Guanajuato

RECETAS
Mónica Solís Vieyra

COORDINACIÓN GENERAL, REDACCIÓN Y TEXTOS
María Losón de Fábregas

SUPERVISIÓN DE RECETAS
Guadalupe Cañizo de Echenique

INVESTIGACIÓN, ESTILO Y PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA
Mónica Solís Vieyra
María Losón de Fábregas
Guadalupe Cañizo de Echenique

REVISIÓN DE TEXTOS
Helena Contreras Chacel

COORDINACIÓN TÉCNICA
Enrique Reyes Morfín

FOTOGRAFÍA
Enrique Arechavala Silva

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Margara Cortés Chapula
Fernanda Ogarrio Compeán

ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA
Marco Antonio Martínez

CORRECCIÓN DIGITAL FOTOGRÁFICA
Enrique Arechavala Silva
Leonor Hernández Dávila

IMPRESIÓN
Transcontinental Refosa, S.A. de C.V.

ENCUADERNACIÓN
Encuadernadora Mexicana, S.A. de C.V.

DERECHOS RESERVADOS © 2003
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO
GRUPO EMYCO S.A. DE C.V.
PRIMERA EDICIÓN, 2003

ISBN 968-5798-00-1

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTE LIBRO POR NINGÚN MEDIO O SISTEMA, SIN LA PREVIA AUTORIZACIÓN DE SUS EDITORES.

HECHO EN MÉXICO, MMIII





CONTENIDO


GUANAJUATO
NORTE
CENTRO
SUR
OCAMPO
SAN FELIPE
SAN DIEGO
SAN LUIS DE LA PAZ
VICTORIA
XICHÚ
ATARJEA
DOLORES HIDALGO
DR. MORA
SANTA CATARINA
TIERRA BLANCA
SAN JOSÉ ITURBIDE
LEÓN
SILAO
GUANAJUATO
SAN FRANCISCO DEL RINCÓN
PURÍSIMA DEL RINCÓN
ROMITA
IRAPUATO
ALLENDE
MANUEL DOBLADO
STA. CRUZ DE JUVENTINO ROSAS
COMONFORT
CUERÁMARO
PUEBLO NUEVO
SALAMANCA
VILLAGRÁN
CELAYA
APASEO EL GRANDE
APASEO EL ALTO
ABASOLO
PÉNJAMO
HUANÍMARO
VALLE DE SANTIAGO
JARAL DEL PROGRESO
CORTAZAR
TARIMORO
S. MARAVATÍO
YURIRIA
URIANGATO
MOROLEÓN
SALVATIERRA
ACÁMBARO
JERÉCUARO
CORONEO
TARANDACUAO
N

Estimados lectores:

A través de los siglos, la cocina ha sido parte fundamental en la cultura mexicana debido a que refleja la búsqueda de su origen, fortalece su identidad y trasciende en la historia. En México, donde la diversidad cultural, geográfica e histórica es extraordinaria, la tradición gastronómica es uno de los principales legados de la fusión de dos mundos: el indígena y el español.

Desde tiempos precolombinos Guanajuato ha sido cuna y testigo de manifestaciones y tradiciones populares, civiles y religiosas. En cada uno de estos eventos la comida ha jugado un papel esencial, por tanto, nuestro estado se distingue por su diversidad en el arte culinario. Los aromas, texturas, colores y sabores de nuestros platillos están llenos de historia, símbolos y misticismo.

"Guanajuato, Sabor e Historia" se divide en tres amenas secciones que exponen a manera de introducción la variedad de climas, geografía y arquitectura de los cuarenta y seis municipios del estado, para poder adentrarse a las costumbres de cada región y claro, al significado de su cocina y las recetas representativas. De esta manera ustedes se involucrarán con la sociedad guanajuatense por medio de los ingredientes y técnicas que conforman su cocina.

Página a página este libro los llevará a un recorrido por las regiones sur, centro y norte, conocerán el desarrollo gastronómico de las civilizaciones chupícuara, tarasca y otomí que, enriquecidas con la española dieron origen a los alimentos típicos del lugar. Pluralidad culinaria que refleja la sociedad que caracteriza a nuestro estado, único en el país por el número de ciudades medias que en él existen.

Cocinando los platillos que aquí se ilustran además de comprobar que somos un mosaico de gustos y tradiciones llevarán a su cocina un trozo mágico de nuestra tierra y podrán disfrutarlo con los suyos.

Nos sentimos orgullosos de nuestra cocina y queremos compartirla con ustedes.

Los invito pues, a formar parte de Guanajuato disfrutando con la vista "Guanajuato, Sabor e Historia", posteriormente preparando los platillos y deleitando su paladar con la auténtica y tradicional cocina guanajuatense.

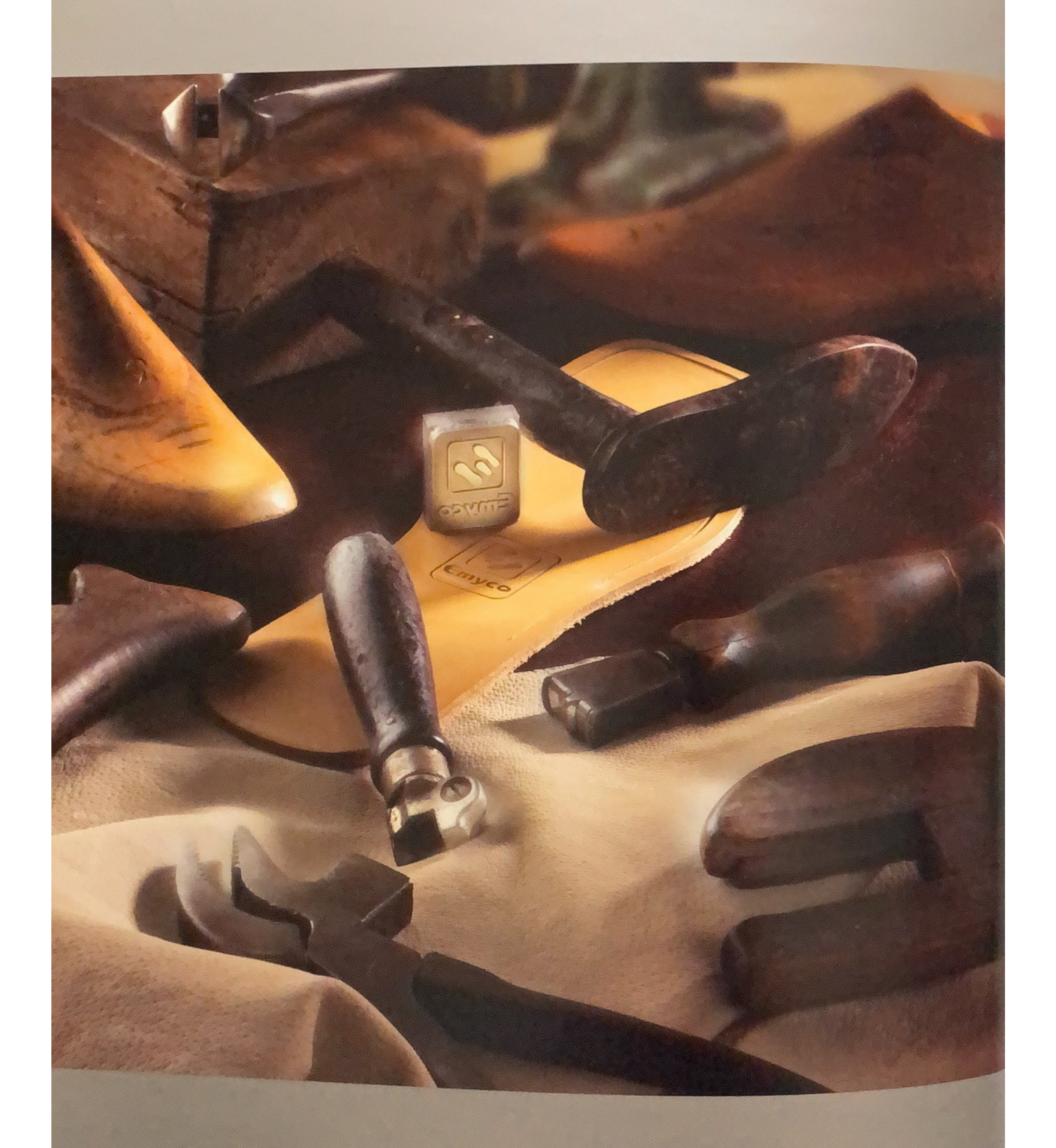
Merece especial reconocimiento el esfuerzo realizado por un entusiasta equipo conformado por personas notablemente especializadas en el tema. María Fábregas, seducida por la cocina mexicana, se entregó a una intensa labor de investigación histórico-gastronómica; Mónica Solís Vieyra, chef de gran prestigio, participó en la investigación descubriendo recetas típicas y proponiendo nuevos platillos de una cocina que sigue en evolución; Guadalupe Cañizo intervino en la labor de rescate de recetas y colaboró en la producción de las mismas. Un valor agregado a la obra lo constituye la magnífica fotografía de Enrique Arechavala Silva, que sumado al diseño de Fernanda Ogarrio y Margara Cortés dan como resultado una excelente presentación. Las aportaciones individuales fueron coordinadas por Enrique Reyes Morfín.

En este mensaje vayan mis felicitaciones a todos aquellos que intervinieron en este libro, porque sus intenciones de rescatar y preservar las tradiciones gastronómicas de Guanajuato serán una realidad en cada unos de los hogares en que "Guanajuato, Sabor e Historia" esté presente.

La publicación de esta obra es un logrado ejemplo del interés por participar en la divulgación de un tema cultural de Guanajuato por parte de Grupo Emyco, S.A. de C.V. y de su presidente del Consejo Directivo, Felipe Pablo Martínez Treviño; con agrado agradezco su motivadora y paradigmática aportación para la realización de este libro.

La variedad de recetas de la cocina de nuestro estado hace que nuestra mesa siempre luzca de manteles largos.

Juan Carlos Romero Hicks
Gobernador del Estado de Guanajuato



Grupo Emyco, S.A. de C.V. es una de las empresas líderes en la industria y el comercio de calzado en México, que se significa por su compromiso con sus clientes y consumidores y por la excelencia de sus productos.

El portafolio de marcas altamente reconocidas que maneja la empresa incluyen: Gran Emyco®, Lady Emyco®, Hush Puppies®, Caterpillar®, Skechers®, Merrel®, Florsheim®, Kenneth Cole® y Casual Fridays®

Los productos de la empresa son distribuidos en tiendas propias en México y Estados Unidos y por importantes comerciantes en toda América. Para más información, visite por favor nuestra página: www.emyco.com

Estimado Lector:

La cultura de un pueblo tiene una gran variedad de manifestaciones. Su gastronomía es una de las expresiones más contundentes de sus raíces, folklore, costumbres, valores, conductas y en general la conjunción de la vida de la comunidad.

Comer es alimentarse y rara vez se piensa en ello. Comer es ocasión de participación social, celebración de éxitos o logros, reuniones familiares o amistosas, reuniones de negocios o gremiales y hasta de desagravios o de alivio por las frustraciones o las pérdidas de seres queridos.

El comer es inicio de actividades o fin de ellas, produce satisfacción por lo comido o ilusión por lo que se va a comer.

En la gastronomía, un pueblo dedica buena parte de su vida. Hay verdadera pasión por el diseño de nuevas recetas y celo por la conservación de aquéllas que son custodiadas por familias o dueños de restaurantes, fondas o puestos de comida. Está siempre vinculada al orgullo de poder agradar a comensales y ésos prestos para reconocer las habilidades y el arte culinario de quien tiene la virtud de crear placer a través de la comida.

En Grupo Emyco, apreciamos nuestras raíces y la trascendencia de mantener y acrecentar nuestra cultura; por eso estamos coeditando este libro que permitirá conservar el Arte Gastronómico de nuestro estado creando un orgullo por nuestra identidad y nuestros valores.

Grupo Emyco, S.A. de C.V.

C.P. Felipe Pablo Martínez Treviño
Presidente del Consejo de Administración



INTRODUCCIÓN

Los hombres se alimentan con lo que la naturaleza, determinada por la geografía, les ofrece; así, a través de miles de años, ha podido observarse que la comida es una manifestación inseparable del desarrollo histórico de un pueblo.

Pero en la historia no sólo intervienen los acontecimientos o hechos sucedidos en el transcurso del tiempo, sino también la cultura que, en su acepción antropológica, detalla las formas de ser, pensar y hacer de una sociedad.

El acervo arquitectónico, la riqueza cultural y el paisaje geográfico del Estado de Guanajuato hacen de él uno de los más destacados de la República Mexicana. Ubicada en el corazón del país, esta región, conocida antiguamente como el Gran Chichimeca, ha sido partícipe y testigo de cambios económicos y políticos, incursiones y luchas, forjando un pasado caudaloso para conseguir la identidad propia que la distingue. Guanajuato ocupa un lugar primordial en los anales de nuestra nación; gran parte del territorio estuvo habitado, antes de la conquista, por chichimecas –palabra con la que se designa a tribus de un nivel primitivo– que desconocían la agricultura y cualquier trabajo creativo, y emigraban cuando la caza y los frutos para alimentarse se agotaban. Los chichimecas, integrados por guamares, pames y huachichiles, entre otros, cazaban ranas, venados, pumas y recolectaban raíces, tunas, hojas de nopal, flores de yuca, pitayas; los que vivían cerca de lugares lacustres, incluían peces en su dieta. Otomíes y purépechas iniciaron la historia guanajuatense, y sus voces aún pueden oírse en algunos rincones del Estado.

A su llegada, los españoles encontraron las riquezas que ofrecían las minas de la zona y vieron con agrado el asentamiento de sus compatriotas en nuevas poblaciones que rendirían los frutos esperados. Además, hallaron maíz, calabaza, frijol, aguacate, jitomate y otros obsequios que los suelos de la comarca daban con generosidad. Comenzaron las fundaciones y con ellas la agricultura a la que añadieron los cultivos europeos que añoraban: vid, olivo, ajo, trigo, y tantos otros. La abundante mano de obra indígena propició el trabajo del campo, así como las posibilidades de regadío con las que surgieron nuevas técnicas como el arado de reja, la tracción animal y, asimismo, las acequias. La ganadería llegó del Viejo Mundo para cobrar auge y Guanajuato se convirtió en un nuevo reto para los conquistadores. Durante el siglo XVI, se desarrollaron estancias de ganado y de labores agrícolas tanto que, en el transcurso del XVII, prosperaron más las actividades rurales que la minería, sin que ésta dejase de atraer a los colonizadores. El Bajío, región de llanuras de gran fertilidad por las frecuentes inundaciones del río Lerma, era otra muestra de la grandeza natural que confirma una vez más cómo la comida es fuente de cultura y se encuentra siempre en relación directa con el medio geográfico.

Para aquel entonces, la población femenina española había aumentado considerablemente y las recetas traídas del Viejo Continente se combinaron con las de estas tierras sumando a sus platillos los perfumados sabores de la vainilla, el achiote y el cacao. La aclimatación de frutos llegados de Europa, África y Asia propició la creación de nuevos guisos que se condimentaron con los aromas de canela, cilantro, clavo, azafrán, pimienta, orégano, anís, jengibre. Los centros urbanos y la fertilidad del suelo, convirtieron el territorio en uno de los más redituables de la Nueva España.

En la XVIII^{a} centuria, la industria se convirtió en otra empresa de la región; Celaya y Salamanca se dedicaban a fabricar tejidos de algodón, así como San Miguel el Grande, telas de lana; la ciudad de Guanajuato se destacaba en la extracción de plata y magníficas galas que con ésta se confeccionaban, mientras León manufacturaba artículos de piel y sus derivados.

El crecimiento demográfico aumentó de manera considerable como consecuencia de esta prosperidad y de las múltiples mezclas entre españoles, indígenas y negros –que dieron lugar a las famosas castas–, mismas que entretejieron sus costumbres y tradiciones.

Después de la Guerra de Independencia, que pasó con furia por esta rica comarca, el trabajo en las minas y en el campo se interrumpió por largo tiempo.

Durante la invasión francesa de 1863, que acabó con el Imperio de Maximiliano de Habsburgo, Guanajuato experimentó influencias culturales determinantes y el mestizaje gastronómico se dejó ver en platos como las tortas de piña o de morisqueta con almendra, el requesón batido, la torta de arroz, el asado con avellanas; el ponche se convirtió en una bebida elegante servida en copas de cristal cortado. Aun así, con el mismo entusiasmo seguían consumiéndose las enchiladas del Bajío, el deshebrado, los cueritos de puerco, los guisos de elote.

En el período porfiriano, la producción de cereales aumentó de forma notable y Guanajuato se adjudicó el título de "Granero de la República". Los años de la Revolución fueron muy duros, no sólo por las muertes ocasionadas, sino también por la crisis económica en el aspecto agrario.

Al término de la Revolución y con el restablecimiento de la República, la actividad minera de Guanajuato se incrementó y con ello tomaron nueva fuerza la agricultura y la ganadería. Asimismo, al crecer la red ferroviaria del país, llegaron productos de todo el territorio y volvió a sentirse la bonanza que se creía perdida.

El siglo XX trajo consigo grandes cambios, no sólo en los aspectos político y social, sino también en la infraestructura rural y urbana. Se fomentaron notablemente la educación –como lo demuestra su magnífica Universidad–, las artes y la cultura que, con su vasta riqueza, promovieron la afluencia turística convirtiendo a Guanajuato en uno de los Estados más codiciados por los visitantes. Aunado a esto, con el desarrollo creciente de la ciencia y la tecnología, la industria se modificó, incluso la cocina, que sin embargo mantiene tradiciones y ritos propios de los mexicanos.

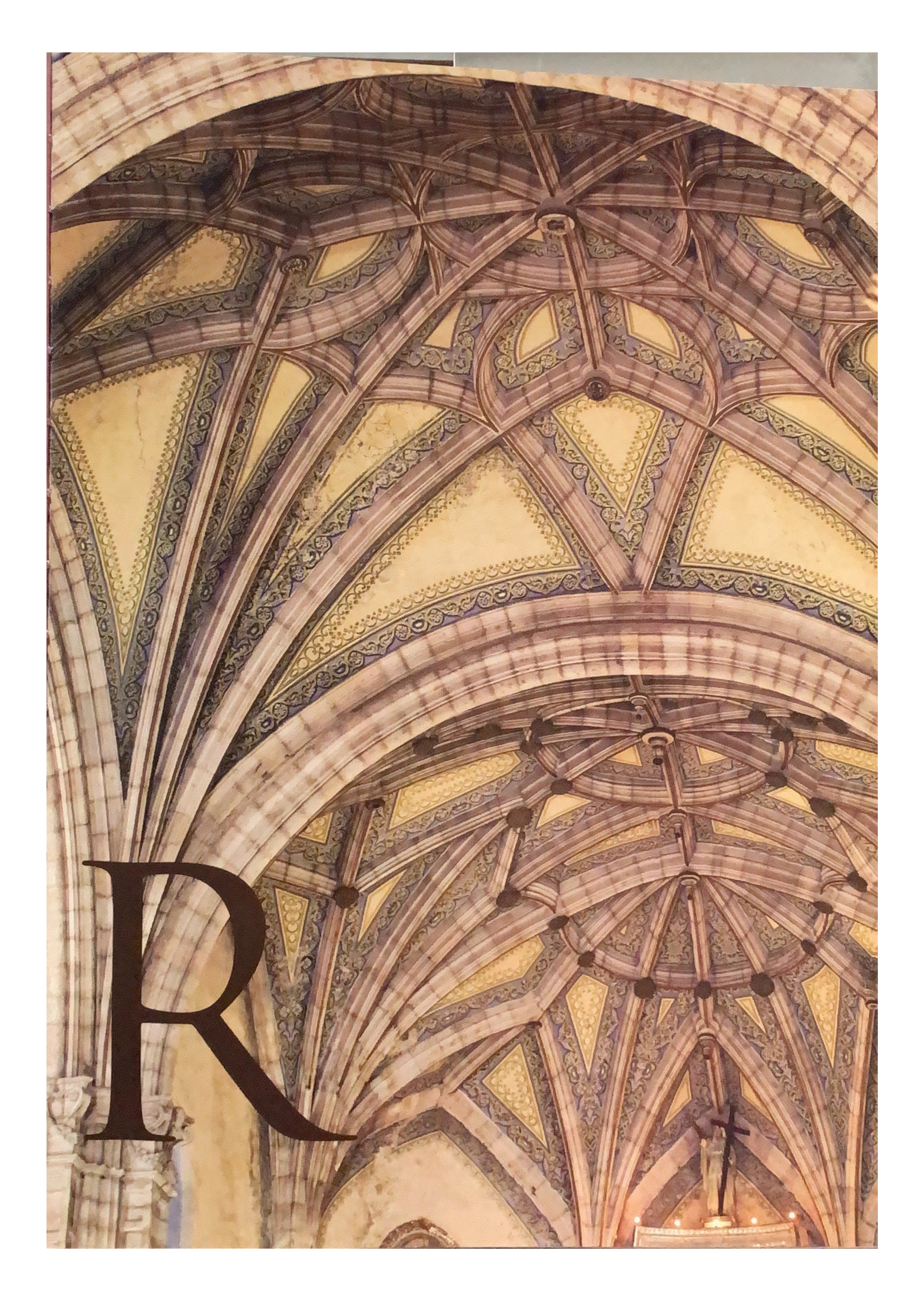
El Estado de Guanajuato, digno representante de la tenacidad de un pueblo, ha realizado obras de incalculable valor y, entre ellas, la de sus habitantes que buscan crecer y rememorar, a través de su arte y su gastronomía, los sabores de ayer y de siempre, aquéllos que no redujeron la presencia indígena en la cocina a pesar de los años de conquista. La mesa guanajuatense es el rito para la unidad de la familia y de los amigos, donde se lucen y gozan los frutos que esta maravillosa tierra ha ofrecido a través de los siglos.

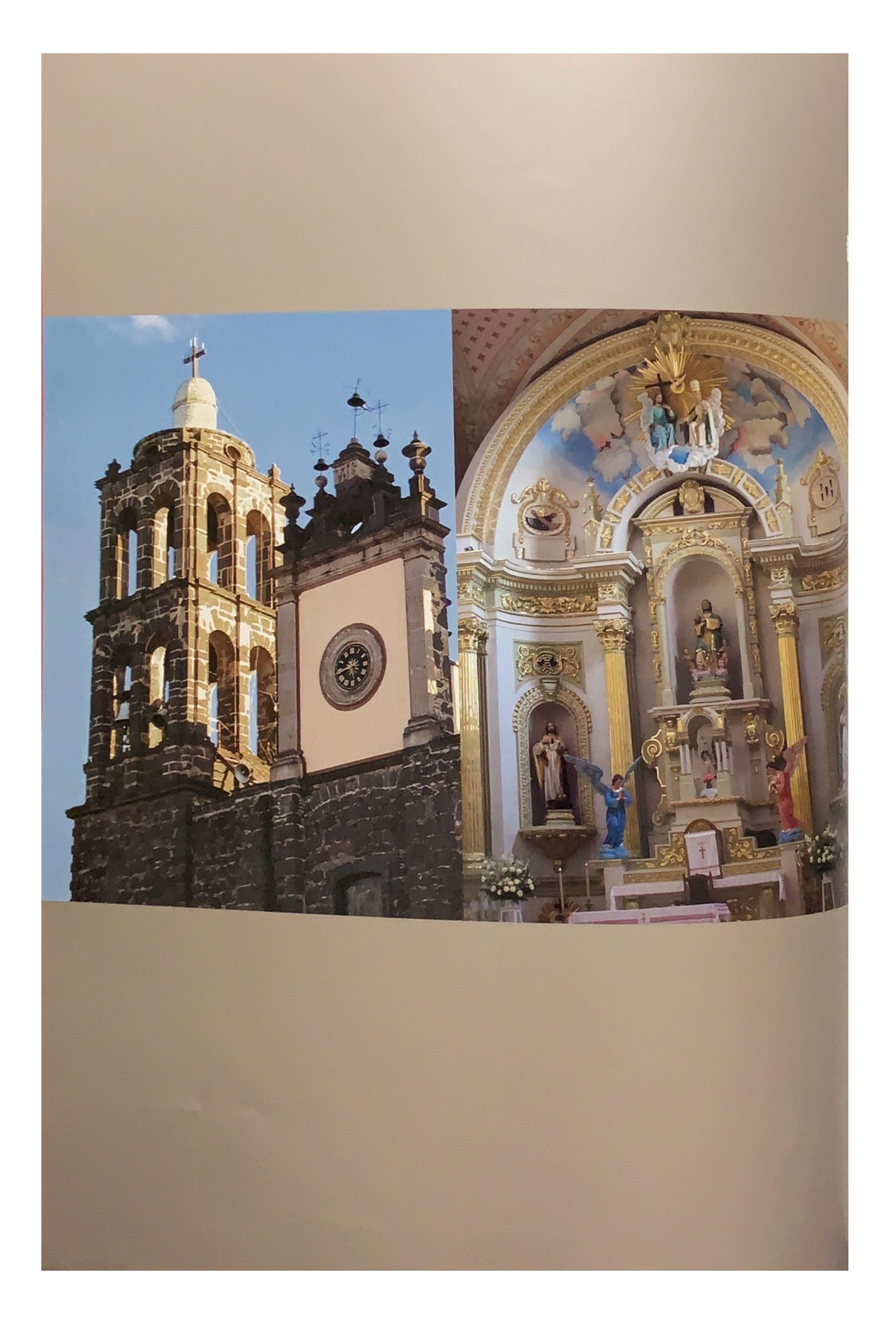
Generalmente, el Estado de Guanajuato se divide en cinco zonas geográficas formadas por la Sierra Gorda, la Sierra Central, el Bajío, los Altos y los Valles Abajeños. Esta obra no se ha estructurado por zonas geopolíticas sino que se ha integrado por características gastronómicas comunes; en los tres capítulos –el Sur, el Centro y el Norte– se aspira invitar al lector a visitar las cocinas de los municipios, no en orden de importancia, ya que no hay tal, sino siguiendo un camino natural y lógico. En este recorrido podrán advertirse las peculiaridades culinarias de los diferentes rincones del territorio y, además, disfrutar todo tipo de delicias que adornan con orgullo la lista de platillos del Estado.

◊ JERÉCUARO ◊ CORONEO ◊ TARANDACUAO ◊ ACÁMBARO ◊ TARIMORO ◊ SALVATIERRA ◊ VILLAGRÁN ◊ CORTAZAR ◊ JARAL DEL PROGRESO ◊ SANTIAGO MARAVATÍO ◊ URIANGATO ◊ MOROLEÓN ◊ YURIRIA ◊ VALLE DE SANTIAGO ◊ PUEBLO NUEVO ◊ ABASOLO ◊ HUANÍMARO ◊ PÉNJAMO ◊ CUERÁMARO

La herencia purépecha del

SU


R



LA ZONA SUR, POBLADA EN EL SIGLO XVI POR INDÍGENAS TARASCOS, ESTUVO DOMINADA ANTES DE NUESTRA ERA POR LA LLAMADA CULTURA CHUPÍCUARA DE LA CUAL SE HAN ENCONTRADO IMPORTANTES VESTIGIOS ARQUEOLÓGICOS.

Fue en la región Sur donde se dio el primer contacto hispano con los naturales del actual Estado de Guanajuato. Desde principios del 1700, franciscanos, agustinos y jesuitas se asentaron en las ciudades abajeñas y abrieron conventos con escuelas; la enseñanza buscaba "españolizar" a los nuevos súbditos, no sólo en la evangelización sino igualmente en la educación. En los valles abajeños, frontera natural entre Mesoamérica y Aridoamérica, fue desarrollándose una cultura mestiza que, más tarde, se extendería a todo el territorio; pero la influencia hispana no borró los nombres de las actuales localidades, que reflejan sonidos purépechas de épocas pasadas.

En Jerécuaro –que en lengua tarasca significa "lugar como nido" por ubicarse en una barranca rodeada de cerros–, los habitantes disfrutan de los productos que ofrece la presa Solís donde abundan las carpas que se comen fritas o en caldo con verduras; las comunidades de Satemayé y Puriantzícuaro tienen el crédito de contar con las mejores de la región. Rumbo a la Sierra, en los límites con Michoacán, se ven grandes barriles de madera para curar el pulque; también hay cemitas, de harina de granillo, y charamuscas. Las comidas de Jerécuaro suelen acompañarse de arroz rojo con chícharos, zanahorias y calabacitas picadas. Durante la Cuaresma y la Semana Santa se hacen guisos de lentejas y habas, a más de la capirotada y los torreznos, especie de torrejas aromatizadas con clavos de olor y canela.
En Puruagua, son famosas las rosquillas de masa de trigo con pulque cocidas en horno de leña; allí mismo, los obrajeros –artesanos de la lana– fabrican gabanes, cobijas y lomillos para los burros, al igual que en el municipio de Coroneo.

Una de las honras de Coroneo es la magnífica iglesia de Santiago Apóstol, en cantera negra, custodiada por la plaza de frondosos árboles y un cielo azul que parecen una pintura casi perfecta. Los oriundos del lugar, orgullosos de sus manifestaciones culturales, buscan mantener las tradiciones que los distinguen y conservar platillos típicos cocinados en ollas de barro, a la manera de las abuelas, como el pozole rojo o verde, de codillo y espinazo, servido con tostadas, rábano, orégano, lechuga, cebolla y limón; la gallina empulcada forma parte de las especialidades, así como el delicioso mole de metate que se elabora todos los jueves. La barbacoa de borrego con salsa borracha de pulque –obligada para los domingos y las fiestas patronales– se complementa, como todas las comidas, con tortillas de maíz blanco martajado.

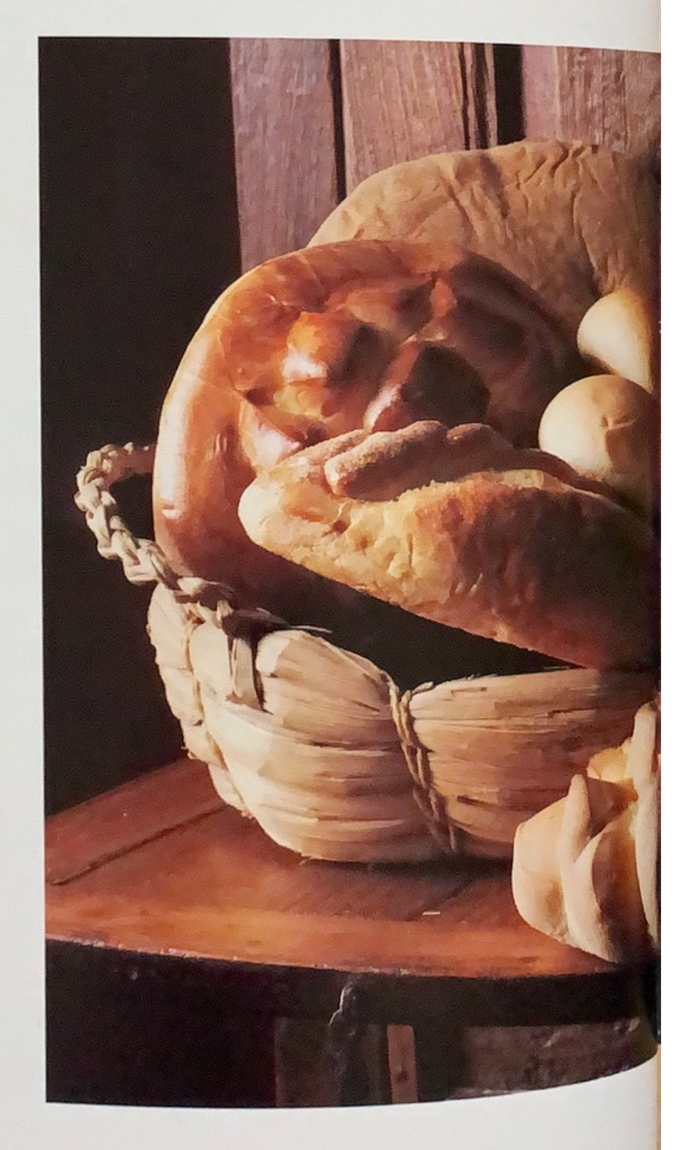
Los pulques curados, fabricados en la zona, son de guayaba, fresa, piñón, piña y frutas de temporada; asimismo, con el zumo de membrillo se produce una bebida alcohólica que se toma como aperitivo.

Al sur de Coroneo, después de pasar el municipio de Jerécuaro, se llega a Tarandacuao. Como en otros lugares del Estado, la Semana Santa se recibe con tortitas de camarón seco con nopales en salsa de chile guajillo –regionalmente este chile es conocido como *cascabel*–, acompañadas con tortillas de maíz blanco, colorado o negro; además, se preparan tamales de ceniza con hojas verdes de milpa o de carrizo y uchepos con hojas frescas de elote, así como atole de puzcua, blanco o de sabor.

El domingo es día de antojitos, y los pambazos son los principales en la lista; los lugareños los degustan al salir de misa y los escogen de picadillo, de frijoles, o de papa con chorizo.

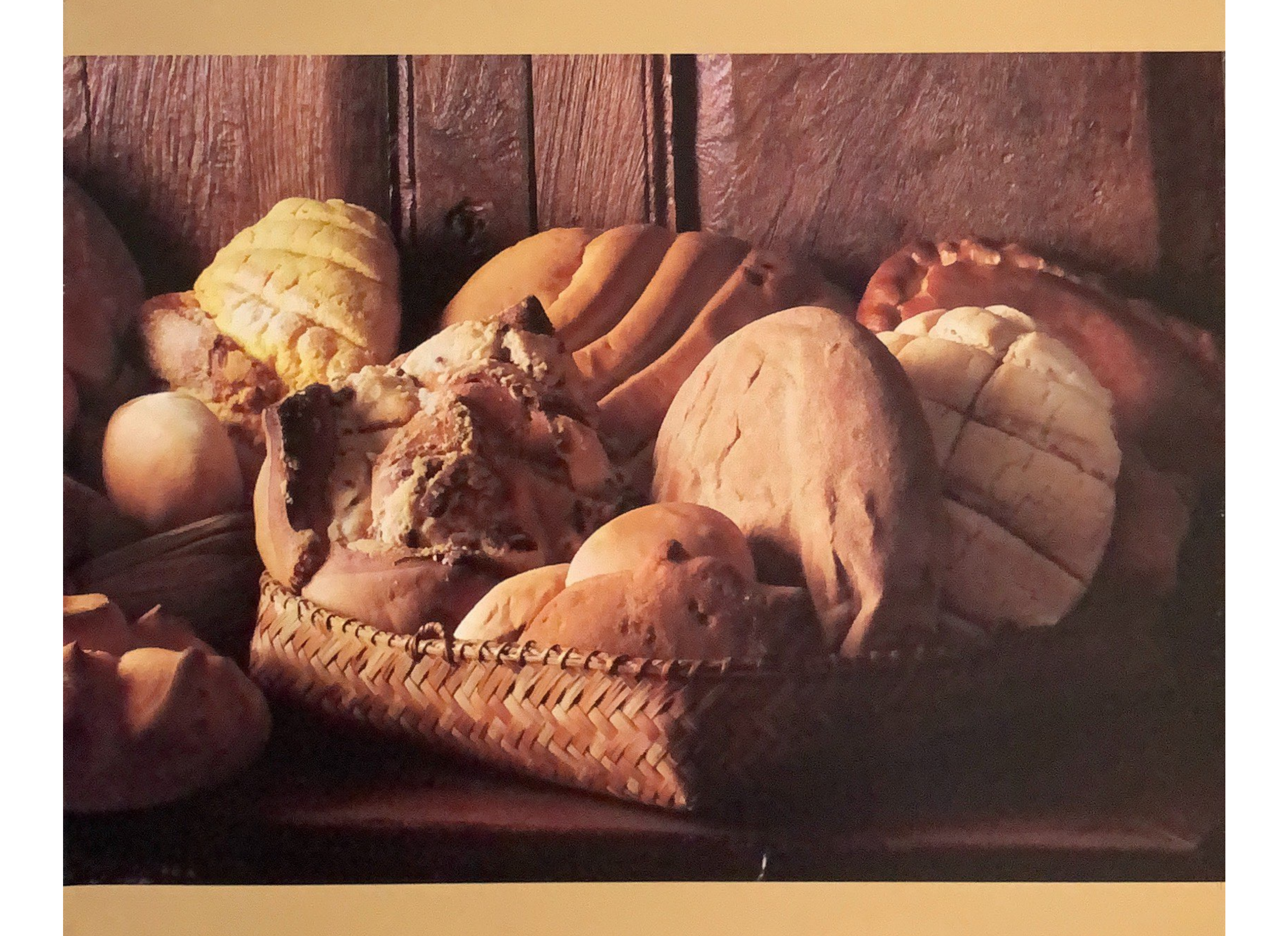
Para los almuerzos se acostumbran los caldos, ya sean de pollo o de res, sincronizadas de queso, y jugo de naranja o, aguas de jamaica o alfalfa; la merienda, en cambio, consiste en café o chocolate con pan dulce: conchas, chilindrinas, cemitas, hojaldras, picones, estribos, bolillos, teleras...

En esta región se cultiva cacahuate, tanto el llamado *del paso*, de cáscara dura y de dos semillas, como el *criollo*, con más granos y de cáscara tierna. En las



zonas rurales son comunes las deliciosas panochas, especie de gorditas hechas a base de cacahuate tostado y molido mezclado con piloncillo derretido; éstas no se cocinan, sólo se dejan enfriar y, para saciar el antojo, los niños piden "panochitas" con un vaso de leche fresca.

Hay mucho chayote, jitomate, zanahoria, tomate verde y camote; el camote se asolea, se tapa, se lava y se hornea, luego se parte para comerse solo, con sal o azúcar espolvoreada. El mole es otro sello de la entidad y se confecciona en metate con canela, almendra, chocolate, ajonjolí, cacahuate, pasas y chiles mulato, *cascabel* (guajillo), ancho, los cuales primero se tuestan y luego se remojan; además, se le añaden galletitas "de las sabrosas" para darle más consistencia. Puede hacerse con guajolote o pollo y se acompaña de arroz rojo con chícharos y frijoles tipo charro; es el plato oficial para bodas o bautizos.







Podría decirse que en Acámbaro, que en lengua purépecha significa "donde abundan los magueyes", se dio el primer contacto con los conquistadores por lo que se conoce como la Puerta del Sur. Muchos años después, el municipio cobró auge con la llegada del ferrocarril y, gracias al intercambio de mercancías con el resto del país, la región creció de manera importante. La comida es similar a la de los pueblos vecinos, pero nadie logra imitar el pan de este lugar. Desde hace muchos años, los acambarenses se han dedicado a la industria panadera y el éxito nunca los ha abandonado ya que siempre mantienen la calidad y la frescura que les ha hecho ganar tan merecida fama. Generalmente los panes son grandes, elaborados con harina, azúcar, leche, grasa vegetal y huevo; los más populares son el tallado, el pan de leche, la cema –de harina de granillo y miel de piloncillo– el picón, el ranchero, el puerquito típico y las inigualables acambaritas, el único pan pequeño que se prepara en estas tierras. Los primeros en introducir el trigo a la zona fueron los franciscanos; desde entonces, los artesanos del lugar, reconocidos alfareros desde antes de la era cristiana, fueron enseñados por los religiosos a fabricar pan y dieron a la masa las formas que antiguamente trabajaban en el barro.

La visita al mercado es una recreación de tiempos pasados; allí, todos los días de la semana, se congregan personas de comunidades aledañas que acuden a vender y a comprar productos frescos como garbanza, tomate, lechuga, rábano, espinaca y chiles secos en todas sus variantes: ancho o *de guisar,* mulato, negro, guajillo o *cascabel,* criollo, pasilla. Los dulces cubiertos son otras de las glorias de Acámbaro y dentro de esta tradición familiar están los ates, cocadas, bolitas de leche, jamoncillos y frutas en almíbar.



Cerca de la cabecera municipal, los viajeros curiosos descubren la maravillosa extensión de agua del lago Irámuco que llega hasta el Estado de Michoacán en donde recibe el nombre de Cuitzeo. En el lago se encuentra la *chegua,* pescado de aspecto similar a la mojarra pero de sabor parecido al charal; con la chegua se elabora un caldo que se ha hecho famoso en toda la comarca. Los visitantes acuden a Irámuco a degustar los productos del lago y, en las orillas, se puede ver cómo ponen a secar el pescado que no se consume, para luego molerlo y convertirlo en un buen alimento para animales.

En las cercanías se ubica Tarimoro que, durante la colonia, era el paso obligado entre Acámbaro y la ciudad de Guanajuato. El camino era transitado por arrieros que transportaban a otros pueblos trigo, maíz, tomates verdes, zanahorias, coles, aguacates, cebollas, lechugas y jitomates, en mulas, caballos o burros. A finales del siglo XIX, Tarimoro era un lugar famoso por sus posadas ya que los mercaderes pernoctaban allí luego de largas travesías; en las fondas cercanas, la comida consistía en antojos y guisados de frijol, garbanzo y arroz.



En la actualidad, además de sus tradiciones agrícola y gastronómica que comparte con Acámbaro, este municipio se ha especializado en la fabricación de cerámica, alcanzando fama internacional; la calidad y el delicado diseño de las piezas les imprime un sello distintivo que hace que se reconozcan a primera vista.

Estas costumbres culinarias y de cultivos —cacahuate, maíz, camote, trigo, caña de azúcar, chile, garbanzo—, Tarimoro las tiene en común con su otro vecino, Salvatierra, en cuya cabecera

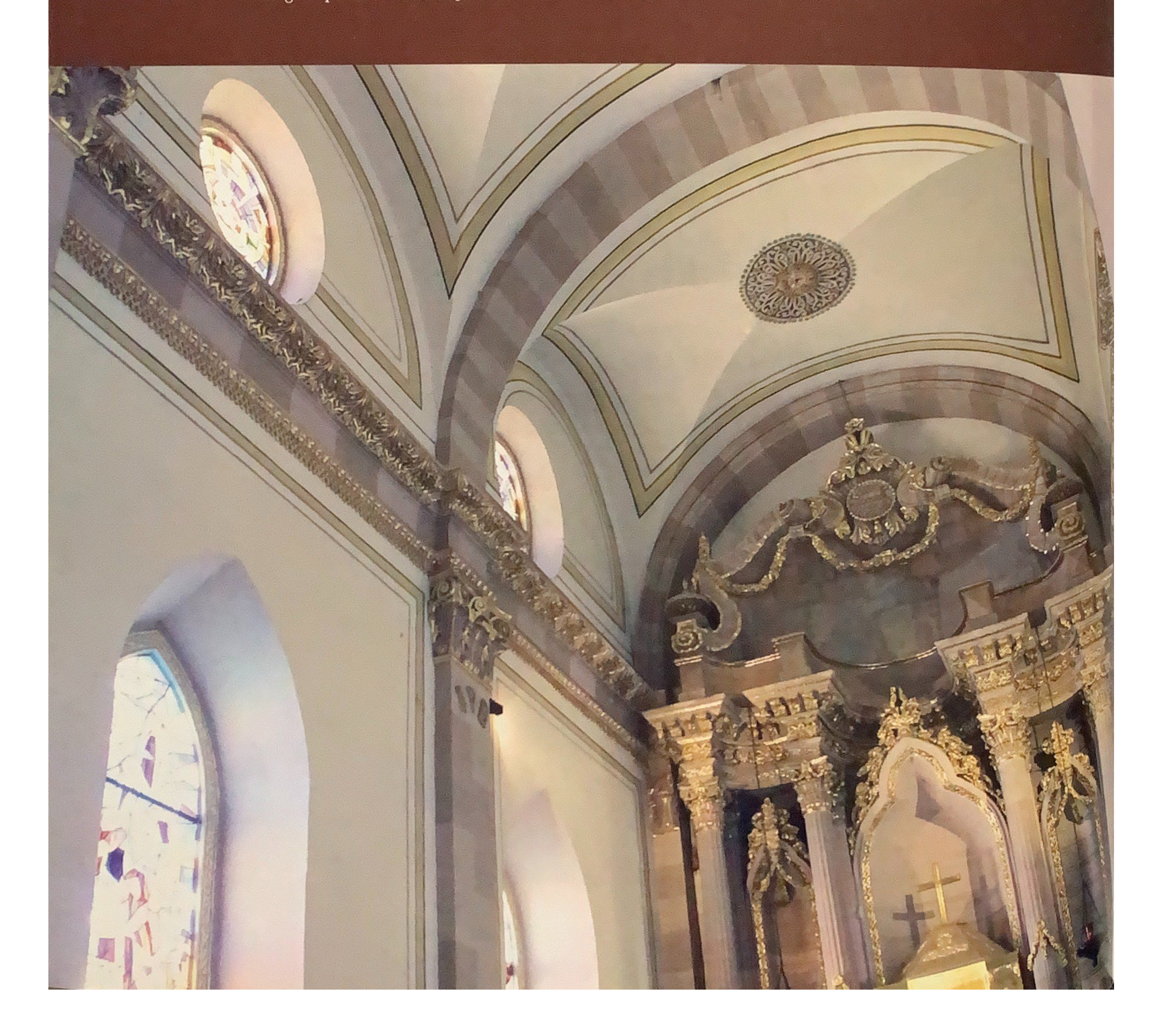


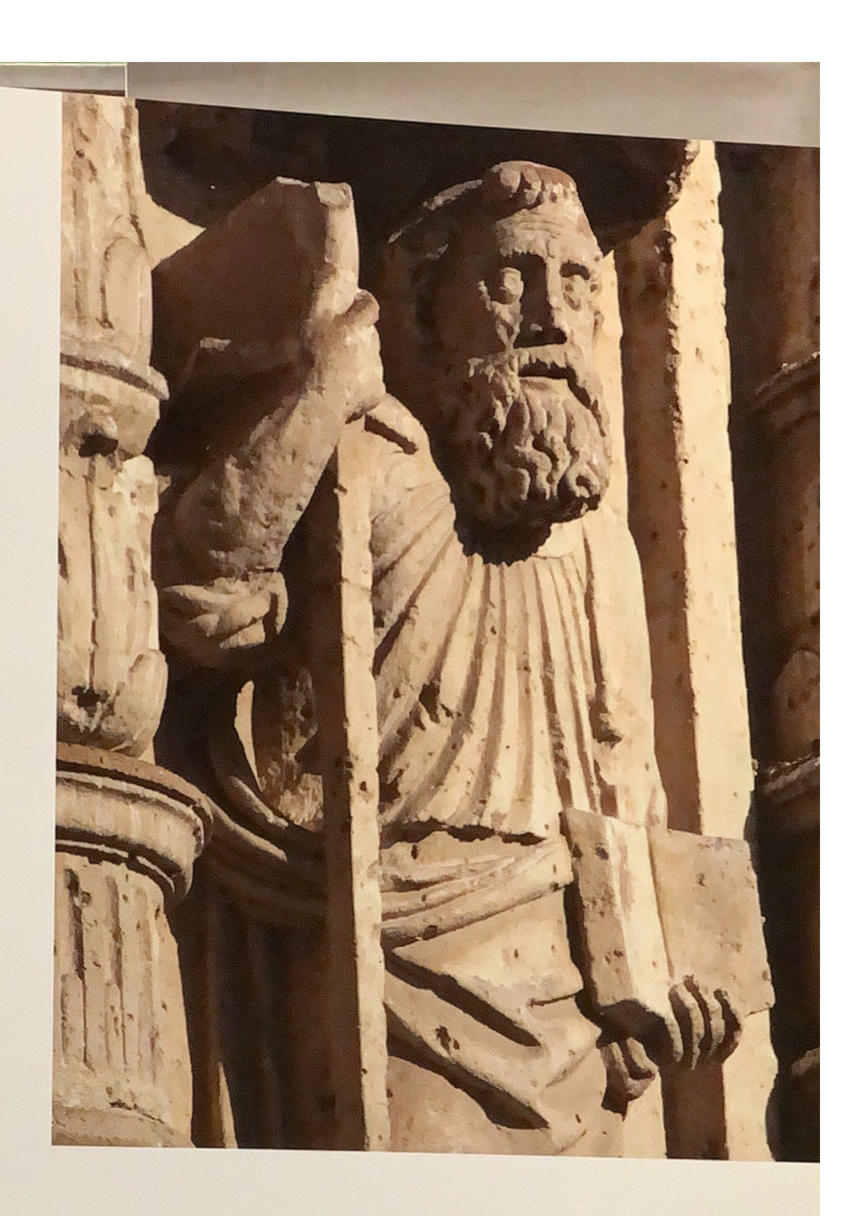
municipal, fundada en 1664, se respira un ambiente de trabajo continuo y esto se ve reflejado en su imponente mercado cubierto que alberga cientos de puestos con productos frescos y atractivos: naranjas, piñas, mangos, guayabas –rosa, peruana y de algodón–, maíz rojo o morado para pozole, nopales, lentejas, garbanzas, calabazas, cacahuates. Asimismo hay tomate verde, amarillo, que es más dulce, y morado, que abunda en todo el Bajío; la cantidad y calidad de las frutas permiten tener aguas frescas todo el año. La barbacoa y el *montalayo* se venden diariamente, ya sea para el almuerzo o la comida. Para elaborar el montalayo, la panza de chivo o borrego se rellena de vísceras enchiladas con guajillo, cebolla, ajo y hierbas de olor; la carne debe picarse con una aguja para que salga el vapor. Para la cocción, el montalayo se pone en vaporera sobre hoja de maguey y se acompaña con *infurtidos*, nombre que reciben en la zona las verduras encurtidas. En los comederos y puestos de expendio se pueden ver los vitroleros de nopales, brócoli, papa en trozo, pepino, zanahoria, cebolla, ajo… Las verduras y las frutas se preparan y luego se envasan en vinagre; unas se hierven antes y otras, como la jícama, el rábano y los chiles güeros, se hacen en crudo. En algunos municipios, como Celaya, los cacahuates se tuestan –aunque en otros lugares se hierven– antes de hacer la conserva, que los niños compran para saciar el antojo.



Los infurtidos igualmente se sirven con la barbacoa que, en Salvatierra, es de cabrito o borrego enchilado con guajillo, cocido en "bote" y servido sin caldo; si es de cabrito la cocción es de 3 a 4 horas y, si es de borrego, de 6 a 7. En otras localidades como Moroleón se la conoce como birria y se acompaña con el consomé del guiso; en Celaya, en la zona Centro, la barbacoa es de res y se prepara en blanco, o sea sin enchilar.

El almuerzo y la merienda no estarían completos sin las *largas*, diferentes a las de Atotonilco, en la región Centro. En Salvatierra, las largas son tortillas de maíz grandes y algo gruesas rellenas de diferentes guisados: chicharrón, nopal con queso, papa con chorizo, carne de puerco, frijoles refritos; la plaza principal se llena de carritos que expenden el delicioso antojo y, desde la mañana, se pueden ver los puestos de helados *de bote* hechos artesanalmente. A esa hora, también son de rigor las gorditas de maíz blanco quebrado con salsa roja o verde, con un buen café, al igual que las flautas de pollo o carne deshebrada.





En las comunidades rurales siguen elaborándose los buñuelos de rodilla con miel de piloncillo y, con frecuencia, se bebe el atole de puzcua, sin canela ni azúcar, que se acompaña con un trozo de piloncillo para morder. Un dulce popular en el campo, sobre todo en la comunidad de San José del Carmen, son los *prestiños,* gorditas de harina de trigo amasadas con leche y sal que se fríen con manteca y, una vez doradas, se reposan en miel de piloncillo; durante la Cuaresma son infaltables y las amas de casa los preparan por la mañana para comerlos al mediodía. Aunque los tamales no son tan populares, en ocasiones sí se acostumbran y suelen envolverlos en hoja de coyol, abundante en la zona, similar a la de plátano.

La *alborada* es una de las tradiciones más arraigadas en Salvatierra en la que se venera a la Virgen de la Luz, patrona del lugar. Al mediodía, la tradición dicta la quema de "monitos"; cada comerciante hace una figura con galletas, frutas, dulces y colaciones, además del cohete que debe tronarse para que la magia de tales regalos caiga y los niños acudan presurosos a la recolección. En Semana Santa es de ley comer charamuscas y capirotada sin cacahuate, a diferencia de otras zonas aledañas.

UNIVERSITY OF NEW MEXICO
UNIVERSITY LIBRARIES



En el municipio de Villagrán, por su parte, en esas fechas no pueden faltar las tortitas de camarón con nopales en chile rojo y el potaje de lentejas.

Los habitantes esperan con ilusión las fiestas religiosas, de las cuales las más importantes son la de Corpus Cristi y la del 8 de diciembre, día de la Purísima. Para tales festejos se elaboran tamales de queso o carne de puerco, panes con formas de animalitos y los imprescindibles atoles. Las bodas, bautizos y cumpleaños se celebran con carnitas, mole, barbacoa de borrego o res o cabrito, arroz rojo y fideo seco.

En las comunidades rurales es común encontrar la carne de puerco en trozos, guisada con salsa de chile rojo –conocido generalmente como guajillo– y acompañada de atole blanco. Para la merienda el camote enmielado o al horno con leche es una de las golosinas preferidas.

Dejando Villagrán está el camino a Cortazar, población bendecida con la abundancia de los frutos que da la tierra. En la plaza principal, rodeada de arcos, aún pueden oírse los suaves cantos de los pájaros y sentirse la calidez de un clima donde, en algún tiempo, se cultivó la caña de azúcar con la cual se fabricaba el Ron del Bajío, famoso por su calidad. Para los moradores, orgullosos de su gastronomía, el plato principal es el cabrito que primero se cocina en vaporera y luego se fríe; se acompaña con frijol claro refrito, arroz y salsa de molcajete.

Su vecino, Jaral del Progreso, presume de las *corundas*, muy diferentes a las conocidas en otras zonas; estos tamales se elaboran en el mes de julio cuando el maíz está "jiloteando". La masa se mezcla tan sólo con sal, sin ceniza, y con manteca bien batida y requemada para que tenga un sabor sutil; luego, la masa se extiende a lo largo de la hoja fresca y se envuelve de tal manera que el tamal tenga diez centímetros de largo. Al mismo tiempo, debe confeccionarse un caldo con jitomate y chile chilaca en rajitas, complementado con carne de puerco o queso blanco en tiras; entonces, por fin, el banquete: se desenvuelve el tamal caliente y se introduce en el suculento caldo creando un festín para el paladar.

Cerca de la cabecera municipal, en la comunidad Victoria de Cortazar, los lugareños acuden al Cerro de Culiacán donde organizan sus días de campo; en esas ocasiones se prepara el *capón*, caldo picoso de verduras y hierbas de olor que solía hacerse con bagre, aunque hoy puede ser con espinazo o pollo, y se sirve, como tantos otros, con tortillas de maíz tierno.

University of New Mexico Libraries



CAPIROTES DE PILONCILLO
A GRANEL

Los domingos la barbacoa es la comida obligada; hecha en horno de tierra, la de chivo se acompaña con frijoles flor de mayo o flor de junio y la gente se levanta muy temprano para comprar el generoso guiso.
Los dulces son el sello de Jaral, ocupando el primer lugar el rollo de guayaba relleno de cajeta y coco; hay jamoncillos, cocadas, membrillates, peronates, y frutas de horno, panes pequeños, que son toda una tradición artesanal, cubiertos con coco, chocolate o en forma de soleta con relleno de atole blanco.

Esta región goza de la majestuosidad del río Lerma que la atraviesa y riega sus plantíos de granos como lo hace en el municipio de Santiago Maravatío; allí se ven los campos sembrados y los tonos de verde parecen formar un oleaje continuo. Las *largas* son el platillo más popular aunque los habitantes confiesan que la paternidad del antojo proviene de la comunidad de San Pedro, en Salvatierra.
Para el desayuno es común servir huevos revueltos con chile y ejotes, acompañados de frijoles de la olla, o moronga de puerco elaborada con cáscara de naranja y de lima; los tacos dorados rellenos de picadillo se sirven a cualquier hora del día al igual que el menudo rojo con chile guajillo.



La comida se compone, generalmente, de albóndigas de carne molida con hierbabuena y ajo en caldillo de jitomate con chile chipotle y arroz rojo con chícharo, papa y zanahoria como guarnición. El *gallo,* que se consume en casi todo el Estado, es un potaje con xoconostle y puede complementarse con pollo o pescado; las acelgas se sofríen con jitomate, chile serrano y cebolla que, servidas con frijoles flor de mayo caldosos, hacen una suculenta comida.
La vitualla de Dolores Hidalgo, aquí se conoce como guiso de garbanzo y es común en las bodas al igual que el mole rojo.
Es muy importante el cultivo de los chiles poblanos que en la zona se llaman *chiles para rellenar,* ya sea de picadillo, pollo deshebrado, frijoles, arroz, quesos blanco o de cabra frescos, confeccionados en las comunidades rurales; siempre van capeados y se sirven en caldillo de jitomate. También se agregan en rajas a platos como la carne de cerdo en trozos.



A pocos kilómetros se localiza Uriangato, que en purépecha significa "lugar donde el sol se esconde", y se conoce como el reino de las frutas cristalizadas; hay higo, limón, piña, calabaza, chilacayote, camote. Además, se prepara el rollo de guayaba relleno de durazno, membrillo, nuez o de la guayaba misma. Para Semana Santa el mercado y la plaza se colman de puestos que venden cocos frescos, tortas de camarón con nopal, carpa dorada con chile piquín y limón, que guardan de manera deliciosa la vigilia obligada en éstas fechas.

Las nieves *de bote* son otro atractivo del jardín principal y las hay de queso, mamey, cajeta, mango, beso de ángel –tequila con cereza–, piña con coco, fresa, melón, vainilla, chocolate, limón, nuez, tequila y arroz. En el mercado se puede saborear un exquisito mole a base de chiles ancho, guajillo, mora, pasilla y mulato, con chocolate, ajonjolí, cacahuate, almendra, canela, plátano macho, cebolla, ajo, tortilla tostada y bolillo dorado; en los comederos, las guisanderas mueven la salsa con una gran pala de madera con movimientos rítmicos, como si la acariciaran.

Este municipio comparte con su vecino inmediato, Moroleón, las actividades industriales basadas en el ramo textilero y de la confección; la gastronomía es otro punto en común



y, aunque no es posible hablar de un platillo representativo de esta zona, sí se puede afirmar que los antojos son la base de la dieta diaria: tostadas de pata o de pollo con col, tacos dorados, barbacoa, menudo, carnitas, birria…todo acompañado de tortillas recién hechas.

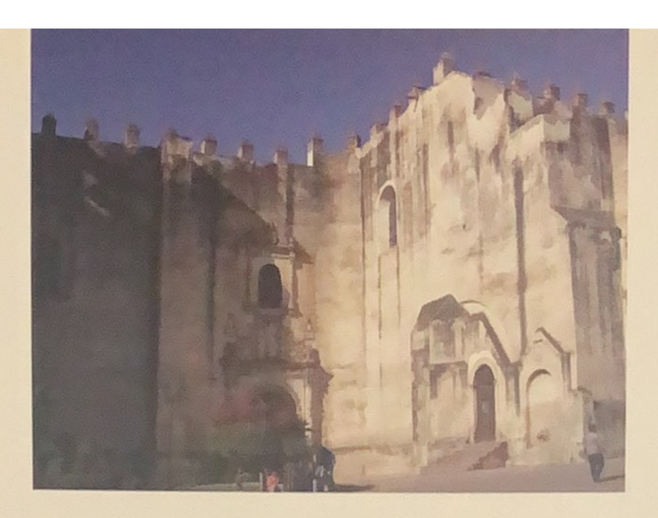
En los alrededores abundan los chiles *chilpiquitín,* de color amarillo intenso, que se utilizan en lugar del serrano verde; también los dejan secar y los muelen para aderezar fruta fresca; las calabacitas deshidratadas se apilan en cantidad y se utilizan para hacer torreznos. En noviembre y diciembre, época de cosecha, exhiben el frijol *huamúchil* de color rosa intenso en huacales de madera.

El camote blanco se vende asado, sin piloncillo, y suele comerse con leche o solo, a manera de papilla.

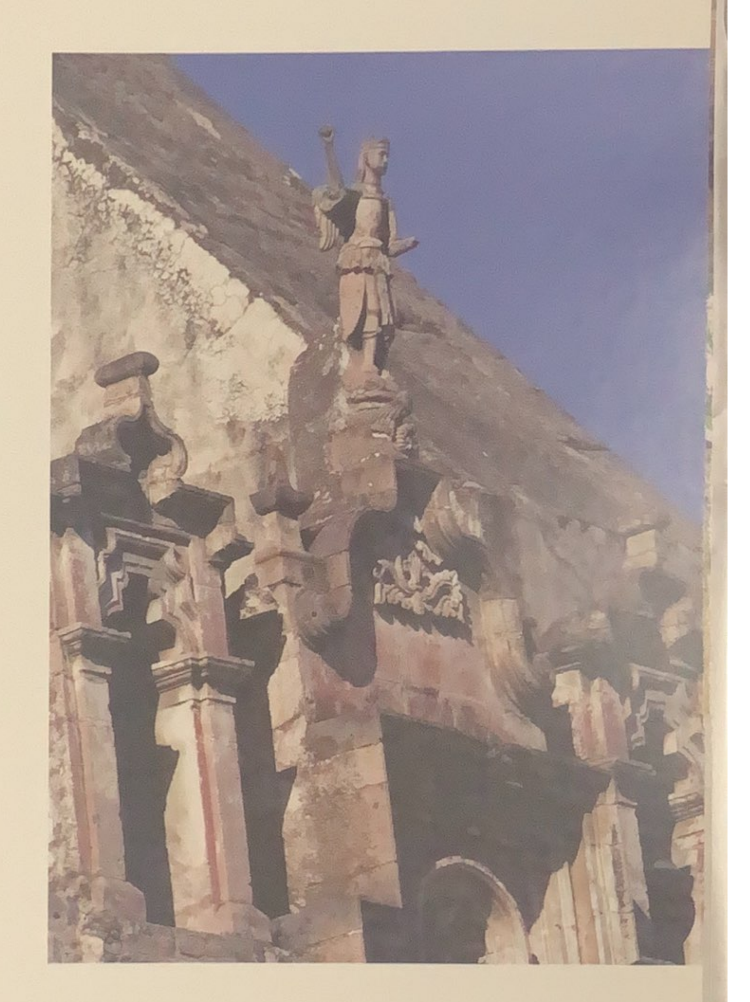




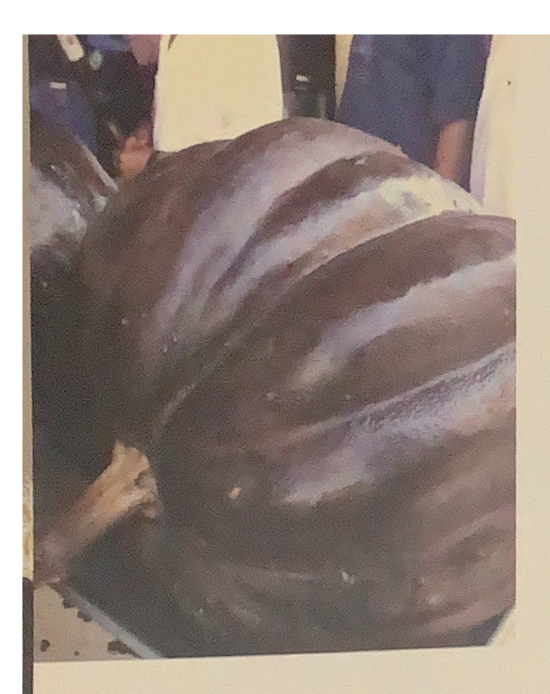
Esta región, donde floreció la cultura chupícuara, alberga a Yuriria, cuyo nombre original era *Yuririapúndaro*, que en tarasco significa "lago de sangre". En Santa María, en uno de los embarcaderos de su inigualable laguna, los pescadores llegan con el producto de su trabajo que luego se vende en puestos donde los visitantes esperan con ansiedad: charales para "taquear" o en tamales, mojarras y carpas fritas o en caldo; de la mojarra, los puesteros sacan filetes que empanizan para brindar una comida completa y suculenta. La laguna tiene una especie de jaiba pequeña que se da de junio a octubre y es muy apreciada porque su carne es tierna y sabrosa; también se encuentra la chegua, aunque es menos abundante que en Irámuco.



Los almuerzos empiezan desde las nueve de la mañana y consisten en caldo de pescado, similar al *michi* de Michoacán, que asimismo se sirve para la comida de mediodía; tacos de cabeza, de bistec, y de tripita, además de licuados de plátano. Para la botana, los charales se limpian con jugo de limón y sal, luego se lavan para que conserven la humedad, se pasan por harina y se fríen. Igualmente se preparan las *chofitas*, tipo de carpas pequeñas sin espinas que se comen fritas. Los mariscos y el filete de cazón tienen mucha demanda como la barbacoa de chivo enchilada que siempre se acompaña con frijol flor de junio, el más empleado en la zona.



Para la cena se consumen tacos dorados o al pastor, y enchiladas rojas con queso con una pieza de bistec o pollo. El 4 de enero, Yuriria se viste de fiesta para venerar la Preciosa Sangre de Cristo; la ciudad se adorna con carros alegóricos, danzas, bandas musicales, feria con juegos de todo tipo, puestos de antojitos y de ponche de frutas. Alrededor de su incomparable templo-fortaleza, joya arquitectónica del siglo XVI, los habitantes disfrutan del clima de alegría y serenidad que esta portentosa ciudad ofrece.



Subiendo a Valle de Santiago el paisaje se vuelve más agreste y los cerros se ven de color ocre. En plena zona volcánica se asienta este poblado que se fundó en 1607 y que, desde siempre, se ha conocido como "el país de las siete luminarias", en alusión a los cráteres que lo rodean. El visitante no puede dejar de sorprenderse ante esta magnificencia natural; tal es el tamaño de la hoya llamada La Alberca que en ella se practican deportes acuáticos. En algunos cráteres, en tiempo de sequía, las aguas bajan dejando al descubierto cuevas y pinturas rupestres; propios y extraños acuden a admirar las bellezas del lugar y realizan días de campo a los que llevan tamales cocidos en horno de leña, ya sean de cacahuate con queso o piloncillo, chile rojo con carne, o nata con piloncillo.

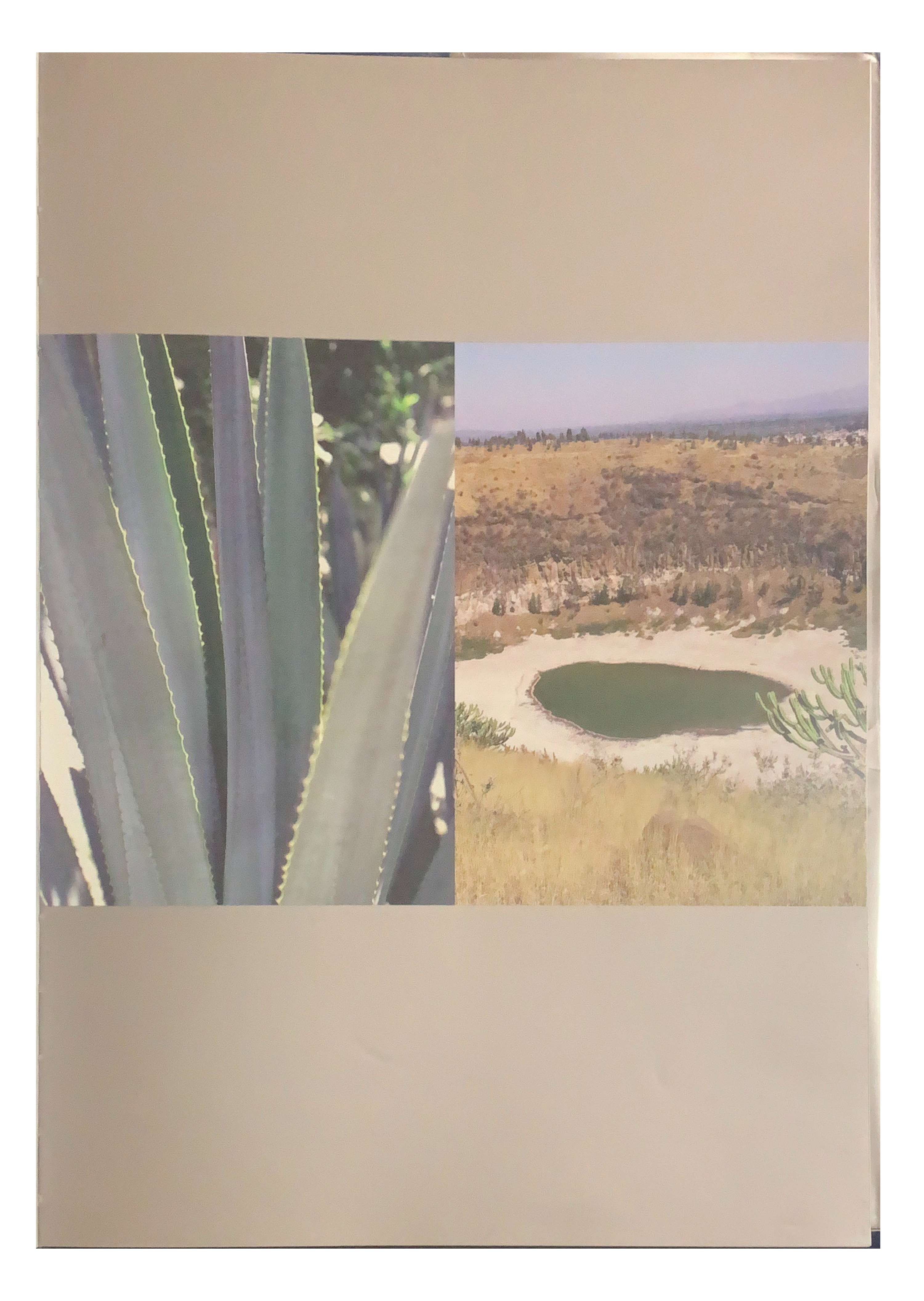
En lo que a comida se refiere, la calabaza en horno es otro símbolo de Valle de Santiago; similar a la calabaza en tacha, también se cocina en horno de tabique crudo. Los tacos de masa de maíz, con chile verde y queso, se envuelven como tamal y se cuecen en horno de leña lo que les da un sabor único.

En el mercado, las cocineras ofrecen barbacoa, cabrito, menudo, carnitas, chicharrón, mole de guajolote. Cacahuates tostados, brócoli, coliflor, apio, lechuga, acelga y muchos chiles adornan los puestos con variados colores; las verduras son enormes, y se piensa que este fenómeno se debe al alto grado de minerales que hay en la tierra.

Como en el resto del Estado, los panes son apetitosos y los nombres tientan al menos goloso: tambores de queso, polvorones, bisquets, galletas integrales con pepita y de mantequilla con nuez, barquillos rellenos de crema y mermelada de fresa, conchas verdes, rosa y de chocolate, *deliciosas* –especie de alfajores de crema y coco, cubiertos de chocolate–, *aforrados* de canela, quesadillas redondas rellenas de crema en lugar de atole como las de Cortazar.

Pueblo Nuevo y Abasolo son municipios que comparten costumbres y tradiciones; para el día de la Candelaria, 2 de febrero, se elaboran tamales de diferentes guisos acompañados de atole de puzcua. En los mercados se expenden quesadillas, gorditas, barbacoa de res, birria de chivo enchilada, caldo de pollo o de res, bistec con chile, mole rojo, tamales de carne con chile y de azúcar, y guayaba rosa en los meses de mayo y junio.

En la plaza de Abasolo, a las seis de la tarde, la gente espera ansiosamente la llegada del vendedor de panes grandes, en forma de pañuelos cuadrados, espolvoreados con azúcar glas y rellenos de mermelada de fresa, así como pan de leche con canela, pan de agua, campechanas, cemas con piloncillo chorreado, conchas de vainilla y de chocolate. Por la noche, en los puestos callejeros se disfrutan burritos de tortilla de harina con bistec y frijoles o de carne de puerco y salsa, en forma de flauta. Para las grandes ocasiones se preparan tamales de ceniza rellenos de queso, chile güero y salsa roja. Los domingos, no puede faltar el menudo para el almuerzo, ya sea el rojo o el tatemado, menos caldoso y cocido en el horno.





ATOLES DE PUZCUA, GUAYABA, FRESA, VAINILLA
Y CHAMPURRADO DE CHOCOLATE

Saliendo de Abasolo, rumbo a Huanímaro, en el Bajío, los campos descubren plantíos de agaves y diferentes cultivos que forman parte de la gastronomía del lugar. Aquí, al igual que en Abasolo, la birria de cabrito se hace en horno de leña; antes de cocinarlo lo enchilan con *chile de guisar*, ajo, pimienta y clavo de olor, lo envuelven en penca de maguey y lo cuecen. Las *achicharronadas*, primero se fríen en manteca caliente, se retiran y luego vuelven a ponerse para que terminen de dorarse.

Los frijoles que más se emplean son los flor de mayo, flor de junio y rosa de Castilla. Gracias a la fertilidad de la tierra, hay nopales, acelgas, quelites, y verdolagas en tiempo de lluvia.

Una de las carnes más apreciadas es la de puerco –costilla y maciza– en salsa roja con chile serrano; el chicharrón en salsa de chile negro (pasilla) con tomate verde y ajo es el placer de cualquier comensal. Los caldos son muy populares y se acostumbran para la hora de la comida, no del almuerzo: hay de res con pescuezo, costilla y chambarete, complementados con chayote, calabacita, zanahoria, xoconostle, papa, repollo y cilantro; se le añade arroz rojo o fideo seco. Al caldo de espinazo, con ajo, chile ancho o *de guisar*, tomates verdes y xoconostles crudos, lo sirven con jugo de limón y arroz rojo. El popular *chicharrón de rancho* se prepara friendo tortillas para obtener totopos; aparte, se asan tomate verde y chile guajillo, los cuales se muelen con un trocito de ajo para agregar a la salsa, que luego se salpica con queso blanco y se acompaña con frijoles refritos. El pozole rojo de puerco se acostumbra con pata, trompa y oreja, sin maciza.

Los quesos de rancho, de vaca o de cabra, son muy apreciados en toda la zona y se emplean en platillos o simplemente con salsa de molcajete a base de tomate y chile guajillo delgado que es otro tipo regional. El domingo es día familiar y los almuerzos consisten en birria, menudo, carnitas y chicharrón duro con salsa. Para la cena lo típico es el pan dulce con leche, café o atole, al igual que en la mañana temprano cuando además se bebe té de hierba limón, de canela o de hoja de naranja.

En Navidad se preparan pozole, buñuelos, tamales rojos de puerco o dulces con azúcar. Los tamales conocidos como de maíz prieto son de maíz rojo y se hacen de cacahuate o garbanzo hervido, todo molido; el grano se revuelve con chile de guisar y, en Día de Muertos, se les puede agregar azúcar para hacerlos dulces. Los tamales cuadrados grandes, que se envuelven en hoja de maíz seca y se cuecen en horno o vaporera, son los llamados *agrios* porque una vez lista la masa, se deja fermentar y se bate con nata y poca manteca; se acompañan con champurrado o café.

En Huanímaro, las enchiladas se sirven con cecina y se cubren con papa, chorizo, col y lechuga; como en otros lugares de Guanajuato, llevan dentro queso blanco y cebolla picada. Las gorditas de nixtamal son de masa de maíz con manteca, rellenas de piloncillo pequeño –nunca el grande–, queso y chile ancho, cocidas en horno de leña; pueden hacerse en forma de empanada. Las gorditas de maíz quebrado se rellenan con carne de puerco, chile y frijoles.

Para Semana Santa, es la usanza que las señoras de la casa elaboren tortitas de papa, de camarón con salsa de guajillo y ancho, además de chiles rellenos de queso, capeados, y en caldillo de jitomate: las salsas a menudo son asadas.

En la Sierra, los huevos fritos se hacen en manteca y van siempre con frijoles. El mole no es de consumo común, pero la deliciosa birria de puerco no falta en ninguna boda y reemplaza a la de cabrito que suele servirse en otros municipios. Los xoconostles, abundantes en todos los rincones del Estado, se preparan en guisos salados y, contrario a otros lugares, no se acostumbran en conservas o dulces.

El 24 de junio, día de la fiesta patronal, se comen cemas, carnitas, tamales de ceniza, uchepos, así como dulces de camote, calabaza y biznaga cristalizados; las nieves, famosas como en toda la región, son el postre preferido para cerrar una buena comida. Las bebidas favoritas son champurrado de chocolate y de piloncillo, atole blanco y de garbanzo, y aguas frescas de fruta de temporada; el tequila se ha convertido en una de los orgullos de Huanímaro ya que estas tierras se hallan dentro de la zona de denominación de origen de la prodigiosa bebida.





Este blasón lo tiene igualmente Pénjamo, su municipio vecino que, además de formar parte de la fructífera región del Bajío, es la famosa zona tequilera de Guanajuato; las tierras producen el agave *Tequilana Weber* que, para que sea de calidad, debe alcanzar de ocho a diez años de madurez. En 1974 el Diario Oficial de la Federación dio la denominación de origen para la elaboración de tequila en el Estado de Jalisco, en algunas zonas de Michoacán y de Nayarit; los siete municipios de Guanajuato designados fueron Pénjamo, Abasolo, Manuel Doblado, Purísima del Rincón, Huanímaro, Cuerámaro y parte de León; en el año 2000, el de Romita pasó a formar parte de la lista.

Pénjamo es una ciudad rodeada de montañas que parecen vigilar sigilosamente las tradiciones culinarias que se han desarrollado a través de los años. Las carnitas de cerdo son el plato más costumbrista del poblado, sin dejar de destacar el puerco enchilado en barbacoa, cocido en horno de leña; las enchiladas con pollo, el pozole rojo y las tostadas se encuentran a la vuelta de cualquier esquina, sin poder definir, después de probarlas, cuál es mejor.

Dentro de este municipio se ubica Corralejo, hacienda donde nació Miguel Hidalgo y Costilla, cuyo padre era el administrador de la finca que en aquellos tiempos supo estar dedicada a la agricultura y a la ganadería. Fue desde siempre abundante en agaves, pero la explotación de los mismos comenzó hace pocos años.

"Si te sabe al mejor tequila y te dan ganas de cantar, ¡es que es de Pénjamo!"

Los entendidos dicen que hay cuatro categorías de tequila: el blanco, como sale de la destiladora; el joven, mezcla de reposado y blanco; el reposado, que debe asentarse en barricas de roble blanco durante más de dos meses; y el añejo que madura en barricas de no más de 500 litros, mínimo un año.

Desde 1997, la Norma Oficial Mexicana rige la fabricación de esta bebida con la supervisión del Consejo Regulador del Tequila para proteger así su calidad reconocida a nivel mundial. La etiqueta de tequila, donde se imprime 100% agave, dicta que está elaborado con miel de agave; si el rótulo no muestra esta leyenda, significa que la bebida tiene 49% de azúcares y 51% de miel de agave. El tequila fue el primer producto mexicano legalmente reconocido por su nombre en todo el mundo.



Saliendo de Pénjamo, rumbo a Cuerámaro, los agaves siguen escoltando los caminos agrestes y dibujan un paisaje diferente de colores ocres y verdes oscuros; al atardecer, la luz refleja tonos cálidos que delinean las parcelas cultivadas con maíz blanco, garbanzo y trigo, cuyas varas se mueven acompasadamente.

En la cabecera municipal de Cuerámaro se celebra, del 23 de noviembre al 12 de diciembre, la fiesta de las "calles compuestas"; en estas fechas, todos los días se "compone" una calle adornándola con papel picado de colores y, en la puerta de cada casa de esa vía, se coloca una imagen de la Virgen de Guadalupe. Después de las seis de la tarde se realiza una peregrinación en honor a Nuestra Señora y a las ocho de la noche la gente recorre la calle donde los dueños de las casas convidan a los paseantes con tinga de pollo, tostadas de cebiche o de patitas de puerco, tamales, pozole, enchiladas, tacos de suadero y ponche con tequila producido en el municipio.

Otra fiesta importante es la que se lleva a cabo el 12 de noviembre, fecha en que Cuerámaro se elevó a la categoría de ciudad; los juegos pirotécnicos y mecánicos amenizan la feria que se viste con puestos de garbanzo tostado para botanear, enchiladas, carnitas con frijoles flor de mayo refritos, mole con arroz rojo y tortillas de maíz martajado, además de tamales de chile y de dulce con piña, tamarindo o guayaba, y calabaza enmielada.

El pozole verde o rojo es uno de los platillos más populares de la entidad, y las enchiladas rojas, presentes en todas las mesas guanajuatenses, en Cuerámaro, no se rellenan de queso blanco, sino con papa o frijol bayo refrito y se complementan con cecina. Algunos guisos no estarían completos sin los garbanzos hervidos en vaporera para acompañarlos; las gorditas de trigo, cocidas en horno de leña y bañadas con piloncillo, atraen la atención de los que entienden del buen comer y dejan en el paladar el recuerdo imborrable del sabor.



La región Sur es la ufana representante de un pueblo que participó en el indiscutible desarrollo de una cultura floreciente, alimentándose de nuevas propuestas e imprimiendo un sello único a su Estado. Sus moradores han defendido sus tradiciones manteniendo las raíces históricas que siempre los distinguirán como ciudadanos guanajuatenses.

Gorditas del Bajío

El tomate morado que abunda en la región del Bajío, es menos ácido que la variedad de cáscara, conocido como tomate verde. El chilpiquitín *es un chile propio de los valles abajeños y, aunque es similar en forma al serrano, se distingue por su vivo color naranja y su acentuado picor.*

Las gorditas

- 1 kg de masa de maíz, quebrado
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 ½ a 2 tazas de agua, tibia

La salsa

- 1 cebolla pequeña, asada y picada finamente
- 10 tomates morados, asados
- 5 chiles chilpiquitín, asados ligeramente
- 1 cucharadita de sal de grano
- 5 cucharadas de agua

El relleno

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 100 g de chorizo, desmenuzado
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 2 chiles guajillo, remojados y picados finamente
- 3 tazas de frijoles, refritos
- 250 g de queso manchego, rallado
- sal al gusto

para 24 gorditas

Las gorditas

En un tazón mezcle la masa con la manteca, el polvo de hornear, la sal y el agua tibia; la cantidad de líquido dependerá de la humedad de la masa. Trabaje hasta obtener una masa tersa y manejable. Humedézcase las manos y forme gorditas de 30 g de masa y de 5 a 6 centímetros de diámetro. Precaliente un comal y consérvelo a fuego medio; eche las gorditas volteándolas 3 veces para evitar que se resequen. Resérvelas en un cesto cubiertas con un trapo y un plástico encima.

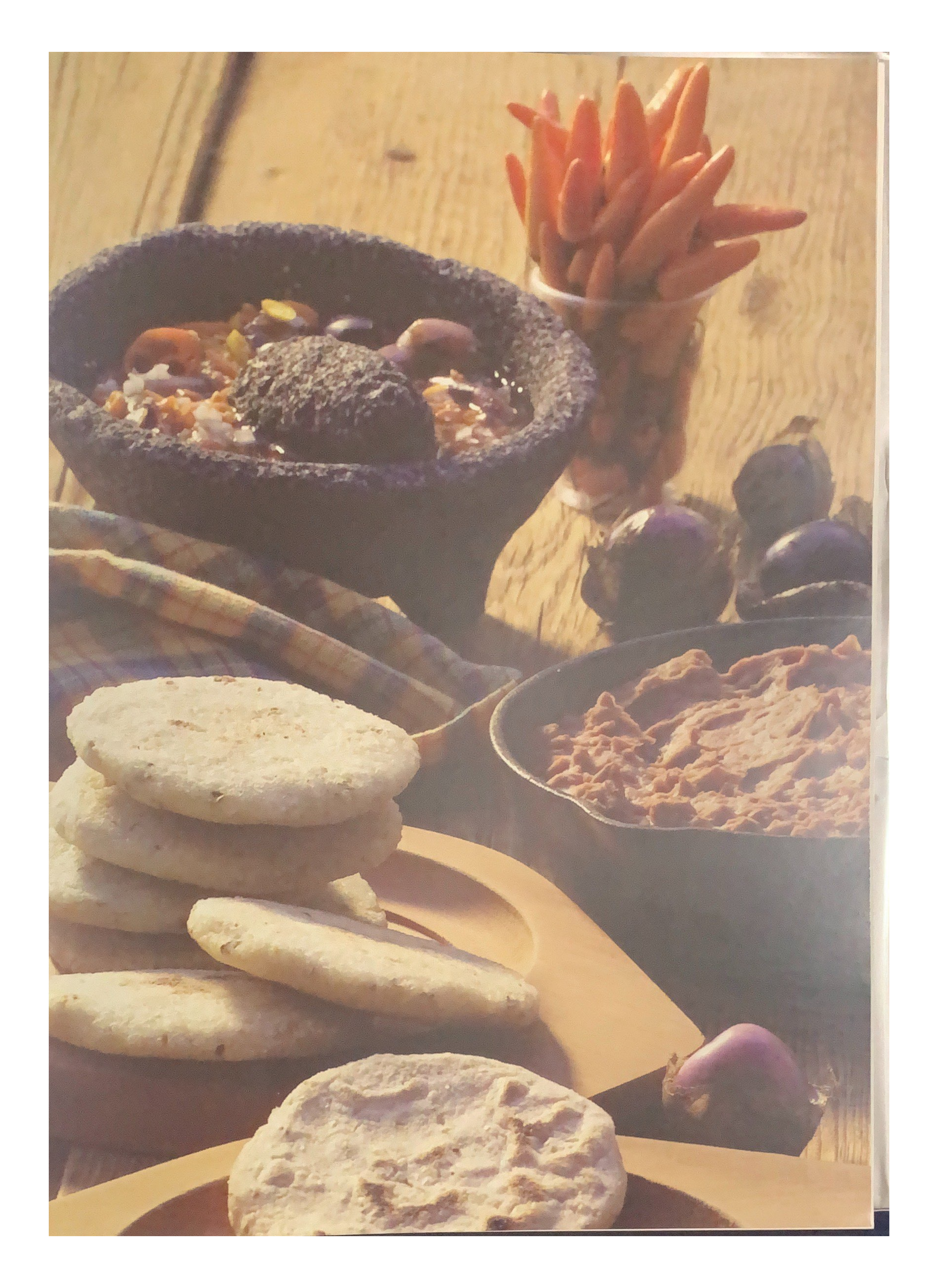
La salsa

En el molcajete muela la cebolla e incorpore los tomates y los chiles; sazone con la sal de grano y aplaste los ingredientes para que queden martajados. Añada el agua y mezcle bien la salsa. Sirva la salsa en el molcajete para acompañar las gorditas.

El relleno

En una sartén caliente el aceite y añada el chorizo, la cebolla, los chiles guajillo y los frijoles; mezcle perfectamente los ingredientes, agregue el queso y sazone. Cuando el chorizo comience a secarse, retire de la lumbre y reserve caliente. Abra las gorditas por un lado y rellénelas con los frijoles guisados; caliéntelas nuevamente en la sartén con poca grasa.

Sirva las gorditas con la salsa y acompañe con queso fresco desmoronado y crema.





LA SALSA

1 litro de agua
15 tomatitos de milpa
2 jitomates saladet
6 chiles serranos, fritos
1 chile de árbol, frito
1 cebolla mediana, partida
2 dientes de ajo, pelados
½ taza de cilantro

Mientras se cocinan los tamales, en una cacerola caliente el agua y hierva los tomatitos con los jitomates y los chiles fritos; muela los ingredientes hervidos con 2 tazas del agua de la cocción junto con la cebolla, los ajos y el cilantro; sazone con sal y sirva en salsera.

TAMALES DE CENIZA

LOS UCHEPOS

12 elotes tiernos grandes, desgranados

200 g de mantequilla

8 cucharadas de azúcar

2 cucharaditas de sal

40 hojas verdes de elote, lavadas

½ litro de crema fresca

para 20 piezas

LOS UCHEPOS

En el procesador o molino de mano muela los granos de elote y apártelos. En un tazón acreme la mantequilla con el azúcar y la sal y añada los granos de elote molidos; trabaje la pasta con la ayuda de una pala de madera. Escurra y extienda las hojas de elote frescas y rellena cada una con 2 cucharadas de la mezcla; forme los tamales doblando las hojas de un lado al otro y la parte inferior de la hoja hacia arriba para cubrir; ciérrelos para evitar que se salga la masa. Prepare una vaporera con agua, coloque la rejilla con unas hojas de elote y acomode verticalmente los uchepos; cúbralos con más hojas, tape el recipiente y cocínelos durante media hora o hasta que las hojas de elote se desprendan con facilidad. Acompáñelos con crema.

LOS TAMALES

3 kg de masa de maíz, martajado

2 tazas de agua

1 taza de ceniza de leña quemada

1 kg de manteca de puerco

5 cucharadas de polvo de hornear

sal al gusto

30 hojas verdes de milpa o de carrizo, lavadas

20 hojas de elote o de carrizo para la vaporera

½ litro de crema fresca

para 24 piezas

En la batidora mezcle la masa de maíz con el agua y la ceniza durante 20 minutos. En un recipiente bata la manteca de puerco hasta que esponje y mézclela con la masa trabajada y el polvo de hornear; sazone al gusto. La masa estará lista cuando coloque una bolita de la misma en un vaso de agua y flote.

Parta en dos y a lo largo las hojas verdes de milpa para quitarles la nervadura del centro que impide doblarlas. Forme un cucurucho con la hoja de milpa y rellene con un poco de masa; cierre el cucurucho doblando el extremo de la hoja para formar un triángulo ligeramente aplanado; las puntas de la hoja, páselas por el último doblez, de manera que no queden sueltas y el tamal se cierre.

Prepare una vaporera con agua, siguiendo el procedimiento anterior, y cocine los tamales durante 1 hora o hasta que las hojas se desprendan fácilmente. Sírvalos bien calientes y acompañe con salsa y crema.



Huevos en salsa de nata

Para comprobar la frescura del huevo, sumérjalo en un vaso de agua; si está fresco se quedará en el fondo en sentido horizontal, ya que es pesado por su alto contenido de agua. Si está poco fresco, el huevo flotará con la punta hacia arriba, y si está pasado, flotará totalmente.

La salsa de nata

- 80 g de mantequilla
- ½ cebolla, picada finamente
- 6 cucharadas de harina de trigo
- 3 tazas de leche, fría
- ½ cucharadita de nuez moscada, molida
- sal y pimienta blanca, al gusto
- 120 g de queso gruyère, rallado
- 200 g de nata
- 6 cucharadas de chipotles en escabeche
- ¼ taza de vino blanco

Los huevos

- 4 cucharadas de mantequilla, suave
- 16 huevos
- sal al gusto
- 2 tazas de longaniza, desmoronada y frita
- 1 manojito de cebollín, picado

El jugo de tuna

- 30 tunas verdes, peladas
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 taza de agua

para 8 porciones

En una cacerola derrita la mantequilla y fría ligeramente la cebolla; agregue la harina y cocine hasta que dore. Incorpore poco a poco la leche y, con la ayuda de una cuchara de madera, mueva constantemente para evitar que se formen grumos; sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Añada el queso y retire del fuego. En la licuadora muela la salsa blanca preparada con la nata y los chipotles; rectifique la sazón y regrese a la cacerola. Cocine a fuego bajo durante 8 minutos y vierta el vino blanco; mezcle para que se integre y reserve hasta el momento de servir.

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.
En una charola para horno prepare un baño María con suficiente agua para acomodar 8 cazuelas pequeñas de barro. Unte las cazuelas con la mantequilla y ponga dos huevos en cada una; salpique con poca sal y cubra con papel aluminio perforado para que los huevos se cocinen con el vapor; deberán quedar con la clara cocida y la yema tierna. Retire del horno, bañe con la salsa de nata y salpique con la longaniza frita y el cebollín picado. Acompañe con el jugo de tuna y con pan recién salido del horno.

Mientras prepara los huevos en salsa de nata, pase las tunas por el extractor de jugos o bien muela en la licuadora con el azúcar y el agua hasta obtener el jugo. Cuele y sirva en una jarra; conserve en refrigeración.

Chile de guisar relleno de chilaquiles

Los chiles

- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de aceite de maíz
- 1 taza de agua caliente
- 5 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de pimientas negras
- 1 cebolla pequeña, partida en medias lunas
- 1 manojo de hierbas finas trituradas, tomillo, laurel y perejil
- 8 chiles anchos, lavados, remojados y sin semillas

Los chilaquiles

- ¾ kg de tomates verdes, lavados
- 4 dientes de ajo, pelados
- 1 cebolla, partida
- 6 chiles serranos, lavados
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 cucharadita de epazote, picado
- sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 a 2 tazas de aceite de maíz para fritura
- 24 tortillas de maíz cortadas en cuadritos

Los chiles

En un recipiente mezcle los aceites con el agua, el vinagre, las pimientas y la cebolla junto con las hierbas finas; sazone con sal. Sumerja en la vinagreta los chiles, previamente remojados y limpios, y déjelos macerar durante 1 hora; haga un corte longitudinal en cada uno, cuidando que no se rompan, y retire las semillas con las venas.

Los chilaquiles

En un cazo con agua cocine los tomates con los dientes de ajo, la cebolla y los chiles serranos; cuando estén tiernos muélalos en la licuadora con el cilantro y el epazote; sazone al gusto. Caliente una sartén y vierta las 2 cucharadas de aceite; incorpore la salsa y cocine hasta que se evapore un poco el líquido; resérvela.

En otra sartén caliente el aceite restante y fría las tortillas; escurra el exceso de grasa sobre papel absorbente. Incorpore a la salsa verde las tortillas casi al momento de la preparación de los chiles para que no se remojen.



El chile ancho, que no es otro que el poblano seco, es el más empleado en la cocina mexicana. En algunos lugares se lo conoce como chile color ya que tiene la característica de pintar de rojo las salsas. En Guanajuato se denomina chile de guisar porque se utiliza en la elaboración de cualquier guiso. Para acompañar este delicioso plato, es costumbre una taza de café con un trozo de piloncillo para morder y dar el toque de dulzura a la bebida.

LA SALSA DE FRIJOL

2 tazas de frijoles bayos, caldosos

4 tiras de tocino frito, picado

½ cebolla, picada finamente y salteada

1 ramita de epazote, picada

1 cucharada de orégano seco, triturado

sal al gusto

1 taza de crema fresca

LA DECORACIÓN

200 g de queso fresco, desmoronado

4 nopales baby, cocidos

para 8 porciones

LA SALSA DE FRIJOL

Muela en la licuadora todos los ingredientes; vacíe la salsa en un cazo y manténgala caliente hasta el momento de servir.

Precaliente el horno a 200ºC durante 20 minutos.

Para ensamblar los chiles escurra la marinada y rellénelos con los chilaquiles; acomódelos en una charola y hornéelos durante 5 minutos.

Sirva un chile por persona y báñelo con la salsa cremosa de frijol; salpique con queso fresco y adorne con un nopal baby cortado en forma de hojita.



LARGAS DE SALVATIERRA

Las largas, según los entendidos, nacieron en la comunidad de San Pedro, del municipio de Salvatierra. Estas tortillas de maíz, grandes y gruesas, se rellenan de guisos bien sazonados y su fama ha sido tal que las han adoptado pueblos vecinos para degustar tanto en el desayuno como en la merienda.

LAS TORTILLAS

1 kg de masa de maíz fresca
1 a 2 tazas de agua, tibia
1 pizca de sal

LAS TORTILLAS

En un tazón mezcle la masa fresca con agua tibia y sal; la cantidad de líquido dependerá de la humedad de la masa. La masa deberá tener una textura suave y fácil para trabajar en la tortilladora; tome una porción de la masa, aproximadamente de 45 gramos, y forme una bolita con las manos húmedas; si está muy seca la masa agregue un poco más de agua y, si está húmeda, añada harina de maiz.
Precaliente un comal grueso, sin grasa. Prepare una prensa para tortillas con dos plásticos delgados, uno para la parte inferior y otro para la parte superior; coloque la bolita de masa sobre el plástico en el centro de la tortilladora. Tape con el otro plástico, baje la tortilladora y prense la masa de tal manera que se forme una tortilla gruesa y alargada; abra la tortilladora, levante el plástico de encima, tome la tortilla con el plástico inferior y dele vuelta para "echarla" sobre el comal desprendiéndole el plástico. Cuando las orillas comiencen a secarse, voltéela y cocine del otro lado de 15 a 20 segundos; dele la vuelta nuevamente para que termine de cocinarse. Retire la tortilla y reserve en un paño limpio cubriéndolas hasta su uso.



LAS PAPAS CON CHORIZO

4 cucharadas de aceite de maíz

1 cebolla, picada finamente

300 g de chorizo, desmenuzado

5 papas blanqueadas, sin piel y picadas en cubitos

sal al gusto

LAS RAJAS CON CREMA

5 cucharadas de aceite de maíz

1 cebolla, fileteada

6 chiles poblanos asados, pelados, desvenados, sin semillas y en rajas

sal al gusto

1 ½ tazas de crema

EL CHICHARRÓN

2 tazas de agua

10 tomates verdes, lavados

1 cebolla pequeña, rebanada y frita

3 chiles guajillo, fritos

10 ramitas de cilantro, lavadas

sal al gusto

4 cucharadas de aceite de maíz

300 g de chicharrón, en trozos

para 24 largas

LAS PAPAS CON CHORIZO

En una sartén caliente el aceite, acitrone la cebolla y agregue el chorizo para que comience a soltar la grasa. Incorpore las papas y sazone con cuidado ya que el chorizo suele ser muy condimentado; cuando las papas estén suaves, retire del fuego y reserve el guiso.

LAS RAJAS CON CREMA

En una sartén caliente el aceite y saltee la cebolla; agregue las rajas de chile poblano y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Sazone y vierta la crema, cocine hasta que comience a soltar un ligero hervor; reserve caliente hasta el momento de servir.

EL CHICHARRÓN

En una olla ponga a hervir el agua y cocine los tomates hasta que estén tiernos; muélalos en la licuadora con 1 taza del líquido de la cocción, la cebolla, los chiles, el cilantro y la sal. En una sartén caliente el aceite y vierta la salsa recién molida; cocine a fuego medio por 5 minutos e incorpore el chicharrón en trozos para que se hidrate. Si es necesario, agregue un poco más de agua; rectifique la sazón y reserve caliente hasta el momento de servir las largas.
Acomode las tortillas en un canasto tapado y sirva los guisados calientes en cazuelas de barro para que cada comensal prepare las largas de su elección.



Tarta de requesón al cilantro

El requesón se obtiene de los residuos de la leche luego de fabricar el queso. En el Estado es muy popular el postre de requesón batido con miel y azúcar.

La pasta quebrada

- ¼ kg de harina de trigo, cernida
- ½ cucharadita de sal, cernida
- 2 cucharadas de cilantro, picado finamente
- 4 chiles serranos, picados finamente
- 125 g de mantequilla, cortada en trocitos
- ¼ taza de agua helada
- papel encerado o papel aluminio
- 1 taza de frijoles crudos

El relleno

- 100 g de queso de cabra blanco
- ¼ kg de requesón
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de cilantro, picado finamente
- 3 ó 4 chiles serranos, picados finamente
- sal al gusto
- ½ kg de jitomate saladet, rebanado delgado
- hojas de cilantro para decorar

para 10 porciones

La pasta quebrada

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.

En un recipiente coloque la harina con la sal cernidas y añada el cilantro, los chiles serranos picados y la mantequilla; revuelva los ingrediente rápidamente con la punta de los dedos, tratando de tocar la pasta lo menos posible para que la mantequilla no se derrita, hasta que se formen chicharitos. Haga un círculo con la pasta y vierta el agua en el centro; mezcle rápidamente hasta obtener una masa muy lisa, cúbrala con un trapo limpio y refrigérela durante 30 minutos. Sobre una superficie plana extienda la pasta con un rodillo y pásela a un molde de 25 cm de diámetro, previamente engrasado con mantequilla. Pique la superficie de la masa con un tenedor, cubra con papel encerado o aluminio y encima acomode los frijoles crudos para que hagan peso y la masa no se infle. Hornee a 200°C de 12 a 15 minutos o hasta que esté casi cocida. Retire del horno, quite los frijoles y el papel; vuelva a cocinar en el horno a 175°C por 5 minutos. Retire y reserve; puede preparar la pasta con un día de anticipación.

El relleno

En un recipiente y con la ayuda de un tenedor, combine el queso de cabra con el requesón, la leche, el cilantro y los chiles; sazone. Distribuya la mezcla en el fondo de la tarta de manera que quede totalmente cubierta; encima coloque las rebanadas de jitomate en forma concéntrica. Hornee la tarta a 175°C durante 15 minutos. Retire, deje enfriar, adorne con hojitas frescas de cilantro y sirva.

CHILES DE CUARESMA

Uno de los chiles con los que se identifica a México es el jalapeño *y recibe este nombre porque originalmente era en Xalapa en donde se cultivaba; también se le llama* cuaresmeño *pues, por ser la época en la que mejor se da, es el que más se utiliza en los platillos de Cuaresma. Cuando madura en fresco, es rojo intenso con marcadas rayas y se emplea para salsas crudas o asadas; tiene aún otro nombre cuando es seco y ahumado, el de* chipotle.

LOS CHILES

24 chiles jalapeños
1 ½ tazas de aceite de maíz
2 tazas de agua
1 cucharada de vinagre
¾ taza de amaranto natural

EL RELLENO

2 tazas de atún, escurrido
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharadita de mostaza
1 cebolla pequeña, picada finamente
1 rama de apio, picado
6 ramas de cilantro, picadas finamente
6 cucharadas de aceitunas rellenas de pimiento, picadas finamente
1 cucharada de alcaparras, picadas
sal y pimienta, al gusto

LA VINAGRETA

½ taza de aceitunas rellenas de pimiento, picadas finamente
2 dientes de ajo, picados muy finamente
1 cucharada de salsa inglesa
3 cucharadas de vinagre balsámico
sal y pimienta, al gusto
1 taza de aceite de oliva

para 8 porciones

LOS CHILES

Lave los chiles y haga un corte longitudinal en cada uno cuidando de no partirlos; retire las semillas con las venas y séquelos muy bien. En una olla profunda caliente el aceite a fuego alto; antes de sumergir los chiles baje la temperatura y fríalos por unos minutos hasta que la piel se infle. Retírelos y escúrralos sobre papel absorbente; quíteles la piel bajo el chorro de agua fría, páselos a un recipiente con el agua, el vinagre y hielos, y repóselos hasta el momento de rellenar. Reserve el amaranto.

EL RELLENO

En un tazón mezcle todos los ingredientes y rectifique la sazón. Escurra los chiles, rellénelos, páselos por el amaranto y acomódelos en un platón. Refrigere hasta el momento de servir.

LA VINAGRETA

En un recipiente combine todos los ingredientes y, por último, vierta el aceite de oliva y mezcle con batidor de globo para que se emulsione. Conserve a temperatura ambiente. En el momento de servir bañe los chiles con la vinagreta y pase el resto del aderezo a una salsera.



El amaranto, planta herbácea utilizada desde tiempos prehispánicos, era parte fundamental en la dieta de los aztecas, quienes la conocían como huautli; *según nuestros antepasados, les otorgaba una energía milagrosa. Después de la conquista su cultivo decayó, pero en la actualidad ha tomado auge porque su alto contenido de proteínas lo convierte en un alimento esencial. En México, su uso más común es en la fabricación del dulce llamado "alegría".*



Champiñones rellenos de chicharrón

Champiñón es el nombre común que se le da a diversos hongos de la familia de las agaricáceas. El cultivado tiene un sombrero abombado que alcanza los 10 centímetros y su carne es blanca; el silvestre es un poco más grande y crece en bosques; es de sabor fuerte. El Estado de Guanajuato es un gran productor de champiñones.

El relleno

- 4 jitomates, partidos
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 dientes de ajo pequeños, pelados
- 4 chiles serranos, lavados
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 3 ½ tazas de chicharrón, picado
- sal al gusto

Los hongos

- ⅔ taza de mantequilla
- ¼ taza de aceite de oliva
- 6 cucharadas de cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 40 champiñones medianos, lavados y sin pie
- sal y pimienta negra, al gusto

para 8 porciones

El relleno

En la licuadora muela los jitomates, la cebolla, los ajos y los chiles verdes; en una cacerola caliente el aceite y añada la salsa molida. Cuando comience a subir la grasita agregue el chicharrón y sazone al gusto.

Los hongos

En una sartén caliente la mantequilla con el aceite y saltee la cebolla con el ajo; añada las cabecitas de los champiñones, sazone y cocine hasta que estén tiernos y firmes. Retírelos, déjelos entibiar y rellénelos con el chicharrón guisado. Acomódelos en un platón y sírvalos calientes.

Queso panela en salsa de cuitlacoche

El queso panela es blanco, fresco y suave, con bajo contenido de grasa. Cuando se cuaja la leche de vaca, se vuelca en canastos de mimbre para adquirir forma redonda y marcar el tejido en el queso. En el Estado de Guanajuato se emplea tanto en platillos salados como dulces y se produce en grandes cantidades. El cuitlacoche es el hongo parásito de la mazorca del maíz que se origina en la temporada de lluvias, de mayo a septiembre. De textura tierna y color negro en su interior, por fuera se torna en tonos grisáceos; hoy, ha tomado un nuevo auge y se considera un ingrediente sofisticado.

La salsa

- 5 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla, picada
- 4 chiles serranos, lavados
- 100 g de tomates verdes, lavados y picados
- 400 g de cuitlacoche, lavado y escurrido
- sal y pimienta, al gusto
- ¾ litro de crema
- 1 taza de caldo de pollo

El queso

- 1 ½ kg de queso panela
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 manojito de cebollín, para decorar
- 16 tomates cherry, partidos
- 8 chiles serranos, rebanados
- tostadas de maíz martajado

para 8 porciones

La salsa

En una sartén caliente el aceite y saltee la cebolla, agregue los chiles y luego los tomates verdes; añada el cuitlacoche y sazone. Incorpore la crema y ligue con el caldo de pollo; sazone y muela en la licuadora hasta obtener una salsa tersa. Rectifique la sazón y vierta la salsa en una cacerola para mantenerla caliente.

El queso

Corte el queso en rebanadas de 0.5 cm de espesor y márquelas con un aro de 8 cm de diámetro; retire el queso sobrante y pase cada círculo por la harina. Caliente el aceite en una sartén de teflón y dore las piezas de queso por ambos lados; retírelo y póngalo sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. Reserve hasta la hora de servir. En un platón ponga un espejo de salsa de cuitlacoche, acomode los círculos de panela frito y decore con el cebollín, los tomates y los chiles; acompañe con tostadas.





Cilindros de puerco al tamarindo con tequila

LA SALSA

1 ½ tazas de pulpa de tamarindo

5 cucharadas de azúcar

1 cucharada de maicena

1 taza de caldo de pollo, tibio

¼ taza de tequila reposado

2 cucharaditas de salsa Tabasco

sal y pimienta negra, al gusto

3 cucharadas de mantequilla

El tamarindo, originario de Asia, es un fruto de color café, con pulpa fibrosa y agridulce, habitual en la comida de la India. En nuestro país se adaptó notablemente y hoy forma parte de numerosos platillos nacionales; ya sea en pasta, pulpa o polvo, es ideal para preparar salsas, agua fresca y dulces con azúcar o chile.

LOS CILINDROS

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 200 g de champiñones, picados
- 2 tazas de col, picada muy finamente
- ½ taza de cacahuates pelados, picados muy finamente
- 4 chiles de árbol fritos, picados finamente
- ¾ kg de lomo de puerco cocido, picado muy finamente
- 2 cucharadas de salsa de soya
- pimienta negra, recién molida
- 3 cucharadas de tequila reposado
- sal al gusto

EL ARMADO

- 24 tortillas de harina
- 2 a 3 tazas de aceite de maíz
- 8 hojas de col, lavadas
- 16 chiles de árbol, fritos

para 8 porciones

LA SALSA

En una sartén vierta la pulpa de tamarindo con el azúcar, derrita muy bien e incorpore la maicena disuelta en el caldo tibio; cocine a fuego medio, agregue el tequila junto con la salsa Tabasco y sazone con sal y pimienta. La salsa estará lista cuando los ingredientes estén bien combinados y tenga una consistencia ligera. A último momento, brille la salsa con los trocitos de mantequilla y reserve a temperatura ambiente.

LOS CILINDROS

En una sartén caliente el aceite de oliva y acitrone la cebolla; saltee el ajo y agregue los champiñones. Casi de inmediato, añada la col con los cacahuates, los chiles de árbol y el lomo de puerco; sazone con la salsa de soya y un poco de pimienta negra. Por último, vierta el tequila y salpique con sal; cocine hasta que el líquido se evapore, deje enfriar y reserve.

EL ARMADO

Caliente ligeramente las tortillas en el comal y rellénelas con la carne; dóblelas de manera que los extremos de las tortillas queden hacia adentro como si estuvieran selladas. Fije la tortilla con palillos para que no se salga el relleno en el momento de freír. Caliente una sartén o freidora con el aceite y dore los cilindros. Retire, escurra el exceso de grasa sobre papel absorbente y resérvelos calientes.

Pártalos a la mitad en sesgo y acomódelos en un platón; adorne con las hojas de col, los chiles de árbol y bañe ligeramente con la salsa.

Charales rebozados y carpa frita

LA SALSA

10 chiles de árbol secos, sin semillas y asados

2 cucharadas de vinagre de manzana

3 dientes de ajo, pelados

¼ cucharadita de comino en polvo, tostado

¼ cucharadita de orégano, tostado y molido

½ a ¾ taza de agua

sal al gusto

LOS CHARALES

1 kg de charales secos, limpios

2 limones, su jugo

¾ taza de harina de trigo

4 huevos, batidos

sal y pimienta, al gusto

½ taza de aceite de maíz

LA CARPA

8 postas de carpa, de 5 cm de ancho

4 limones, su jugo

sal y pimienta, al gusto

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharada de cebolla en polvo

1 taza de harina de trigo

½ taza de aceite de oliva

8 limones, partidos en 4

para 8 porciones

LA SALSA

En la licuadora muela los chiles con el vinagre, el ajo, el comino, el orégano y el agua; sazone con sal. La salsa debe quedar líquida pero con cuerpo; viértala en una salsera para acompañar los charales y la carpa.

LOS CHARALES

Rocíe ligeramente los charales con el jugo de limón y escúrralos; rebócelos en harina, cúbralos con los huevos batidos y salpique con poca sal y pimienta. En una sartén caliente el aceite y fría los charales hasta que se doren y estén crujientes; quíteles el exceso de grasa sobre papel absorbente y acomódelos en un platón.

LA CARPA

Rocíe las postas de carpa con el jugo de limón y combine la sal con la pimienta y los polvos de ajo y cebolla; salpique el pescado con esta mezcla y enharínelo. En una sartén caliente el aceite a fuego medio-alto y fría las postas por ambos lados; el pescado deberá quedar dorado y cocido. Escurra el exceso de grasa y sirva en un platón extendido.

Acompañe con la salsa de chile de árbol y los limones.

Los charales son pececitos delgados de color gris, que habitan en lagos de aguas claras con fondos arenosos. Por ser tan pequeños, son fáciles de secar al sol y pueden comerse incluso con sus espinas. Se preparan dorados para tacos, en tortitas con huevo, enchilados o rebozados. Su nombre deriva del tarasco charare*.*
La carpa es un pez de agua dulce que se introdujo a México a finales del siglo XIX y tuvo una adaptación asombrosa en diferentes puntos del país, en ríos, lagos, lagunas y estanques. En la laguna de Yuriria se encuentra la carpa de Israel, de dorso color verdoso y vientre amarillo. Su carne blanca contiene poca grasa y puede comerse asada, frita, guisada o molida en albóndigas.





Ensalada de la huerta

La zona Sur y el Bajío son dueños de vastas llanuras que se extienden produciendo verduras que, por su sabor y naturaleza, han alcanzado calidad de exportación.

La verdura

agua para cocinar las verduras

sal al gusto

3 chayotes, pelados

¼ kg de papitas cambray, lavadas

¼ kg de zanahorias baby, lavadas

200 g de ejotes, lavados

1 taza de floretes de brócoli, lavados

1 taza de floretes de coliflor, lavados

2 tazas de granos de elote, congelados

1 taza de cebollitas de cambray en vinagre

½ kg de tomates cherry, cortados en cuartos

La vinagreta

¼ taza de aceite de maíz

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de vinagre de manzana o vino blanco

1 cucharadita de jugo de limón

1 cucharadita de orégano seco

2 cucharaditas de azúcar

1 cucharadita de pimentón

3 gotas de salsa Tabasco

1 cucharadita de pimientas negras

sal y pimienta negra, al gusto

para 8 porciones

La verdura

En dos ollas ponga el agua a calentar y, cuando suelte el hervor, añada la sal. Cocine los chayotes junto con las papitas, las zanahorias y los ejotes, cuidando que cada verdura esté en su punto; cuando los chayotes estén tiernos, retírelos y pártalos en trozos grandes. Escurra las papitas y reserve; las zanahorias y los ejotes deben quedar *al dente*.
En la otra olla cocine los floretes de brócoli y coliflor hasta que estén suaves; escúrralos y apártelos. Enjuague los granos de elote para que pierdan el frío y escúrralos.
En un recipiente combine las verduras cocidas con los granos de elote, las cebollitas en vinagre y los tomates cherry. Sazone con sal y pimienta.

La vinagreta

En un tazón mezcle con batidor de globo los ingredientes del aderezo hasta que se emulsione. Viértalo sobre la verdura y pase la vinagreta restante a una salsera.



Flan de queso al chipotle

El chipotle es el chile jalapeño cuando está seco y ahumado. Su nombre deriva del náhuatl, chilli, *chile, y* poctli, *humo. De color café rojizo y textura arrugada, la técnica para obtenerlo es la misma que empleaban los antepasados indígenas. Se utiliza en salsas picosas y para confeccionarlos rellenos, se seleccionan tiernos.*

El flan

3 chiles chipotles adobados

8 cucharadas de jugo de chiles chipotles adobados

500 g de queso manchego, rallado

1 litro de crema

6 huevos

¾ taza de leche

sal y pimienta negra, al gusto

La crema

½ litro de crema

5 cucharadas de chiles chipotles adobados, molidos

1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

1 cucharadita de sal y pimienta

La decoración

8 tortillas, rebanadas en juliana y fritas

4 chiles de árbol secos, fritos y triturados

cilantro picado

para 10 porciones

El flan

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.

Muela los chiles con el jugo y viértalos en un tazón; mezcle con el queso, la crema, los huevos y la leche; sazone y pase el flan a moldes individuales engrasados. Cocine en el horno a baño María de 30 a 40 minutos o hasta que estén firmes en el centro. Retire y déjelos enfriar.

La crema

En un tazón mezcle la crema con los chiles molidos y sazone con el consomé de pollo en polvo, la sal y la pimienta. Reserve en refrigeración.

En platos individuales desmolde los flanes sobre un espejo de crema de chipotle; decore con las julianas de tortilla, los chiles de árbol triturados y el cilantro.

MOSAICO
DE LOS VALLES ABAJEÑOS

LA ESENCIA DE PIMIENTAS

- 4 cucharadas de pimientas rojas, verdes y negras
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1 cucharada de hierbas de olor, trituradas
- sal al gusto
- ¾ taza de aceite de oliva

EL MOSAICO

- 250 g de brócoli en floretes
- 250 g de zanahorias, peladas y rebanadas
- 250 g de betabel, pelado y rebanado
- 3 tazas de agua
- sal al gusto
- 3 cucharaditas de mantequilla
- sal y pimienta, al gusto
- 8 cucharadas de gelatina, sin sabor
- ¾ taza de agua fría
- 1 litro de crema liquida
- 2 tazas de leche
- 200 g de queso crema
- 1 cebolla, fileteada
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo

para 8 porciones

LA ESENCIA DE PIMIENTAS

Triture ligeramente las pimientas e incorpore el vinagre, las hierbas de olor y la sal; emulsione el aceite de oliva, con un batidor de globo, y vierta en una salsera. Reserve para acompañar el mosaico de verduras.

EL MOSAICO

En tres ollas ponga a cocinar cada verdura con 1 taza de agua y sal hasta que estén suaves. Muela en la licuadora cada una de las verduras con el agua que les reste para obtener un puré de consistencia tersa y color intenso. Añada en cada puré una cucharadita de mantequilla y sazone con sal y pimienta; reserve.

Disuelva la gelatina en ¾ de taza de agua para que esponje y refrigérela.

En la licuadora mezcle la crema con la leche y el queso crema; pase la salsa a una cacerola, agregue la cebolla y el consomé de pollo en polvo y cocine durante 8 minutos. Retire de la lumbre y vierta la gelatina para que se integre; cuele la crema y divídala en 3 porciones iguales. Incorpore en cada porción uno de los purés de verduras preparados y mézclelos. En un molde de terrina, previamente engrasado, coloque el puré de brócoli y refrigere durante 15 minutos o hasta que cuaje; vierta el puré de zanahoria y continúe con el mismo procedimiento; por último vierta el puré de betabel. Refrigere durante 3 horas, desmolde sobre un platón y acompañe con la esencia de pimientas y hierbas.



El betabel puede comerse crudo, en conserva o cocido; es aconsejable hervirlo con cáscara para que no pierda color ni propiedades. La zanahoria, verdura de raíz al igual que el betabel, es originaria del Cercano Oriente. Tanto ésta como el brócoli, para conservarse frescas, deben mantenerse entre 1 y 3 grados Celsius. El brócoli es originario del sur de Italia; excelente fuente de potasio y vitamina C, se considera anticancerígeno al igual que otras coles.

Sopa de verduras

En Guanajuato, la sopa de verduras generalmente se complementa con xoconostle, la tuna agria de una especie de nopal. A diferencia de otros frutos, el xoconostle de color rosado contiene todas las semillas en el centro. No sólo se emplea para salsas y mole de olla, sino también en dulces y mermeladas.

- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla blanca, fileteada
- 4 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 papas con piel, cortadas en cubos
- 2 chayotes pelados, cortados en cubos
- 1 taza de ejotes, cortados en sesgo
- ½ taza de chícharos
- 2 tazas de espinaca, cortada en juliana
- 3 jitomates maduros, molidos con 1 diente de ajo y colados
- sal y pimienta, al gusto
- 2 litros de caldo de pollo, desgrasado y tibio
- 4 xoconostles, pelados y rebanados
- 1 cucharadita de orégano, triturado
- limones partidos
- queso panela

para 8 porciones

En una olla caliente el aceite y saltee la cebolla hasta que esté ligeramente transparente; reduzca el fuego y añada las zanahorias con las papas y los chayotes. Cocine por 5 minutos e incorpore los ejotes, los chícharos y las espinacas; mueva para que se combinen los ingredientes y vierta el jitomate molido; sazone con un poco de sal y pimienta. Cuando el puré de jitomate comience a burbujear, agregue el caldo de pollo tibio junto con los xoconostles; salpique con el orégano y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Sirva la sopa caliente y acompañe con limón y rebanadas de queso panela.





Ensalada de jitomate con chiles secos

El jitomate, originario de América, deriva su nombre del náhuatl xictli, *ombligo, y* tomatl, *tomate, o sea, tomate con ombligo. En la región Este del país recibe el nombre de tomate rojo. Casi todos los platillos de la cocina mexicana tienen como ingrediente el jitomate: salsas, guisos, sopas, ensaladas; pueden encontrarse el tipo bola, de forma redonda, y el guajillo o saladet, alargado y con menos semillas.*

50 g de piloncillo
3 tazas de agua
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
150 g de chile ancho, sin semillas
100 g de chile pasilla, sin semillas
100 g de chile guajillo, sin semillas
4 cucharadas de vinagre de manzana
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla morada, rebanada en medias lunas
6 hojas de laurel
10 pimientas gordas
sal y pimienta negra molida, al gusto
300 g de espinaca, desinfectada
3 jitomates rebanados
2 aguacates en cubitos
200 g de queso fresco, desmoronado
4 tortillas de maíz, cortadas en tiras y fritas

para 8 porciones

En un recipiente disuelva el piloncillo con el agua y el vinagre de vino tinto; corte los chiles en rodajas, lávelos y remójelos en el líquido hasta que estén suaves; escúrralos y reserve el agua.

En un tazón combine el vinagre de manzana con el aceite y ½ taza del agua con piloncillo; incorpore las rodajas de chiles, la cebolla morada, el laurel con las pimientas gordas y sazone; deje reposar. Escurra los chiles y aparte la vinagreta.

En un platón ponga una torre de espinaca, acomode los jitomates en forma circular y encima coloque el aguacate y los chiles. Salpique con el queso y adorne con las tortillitas doradas. Bañe la ensalada con la vinagreta donde se remojaron los chiles junto con la cebolla morada y sirva.



CEBICHE
DE PESCADO BLANCO

1 kg de huachinango

3 limas, su jugo

10 limones, su jugo

4 zanahorias crudas, picadas finamente

3 calabacitas crudas, picadas finamente

10 ramitas de cilantro, picadas finamente

5 chiles serranos, picados

1 cebolla pequeña, picada

sal y pimienta, al gusto

1 cucharadita de mejorana seca, triturada

1 cucharadita de tomillo seco, triturado

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

para 8 porciones

En el procesador de alimentos pique muy finamente el huachinango y páselo a un tazón; incorpore el jugo de las limas y de los limones, las zanahorias, las calabacitas, el cilantro, los chiles serranos y la cebolla. Sazone y salpique con las hierbas de olor; rocíe con el aceite de oliva y deje reposar durante 30 minutos en refrigeración.
Sirva en copas de coctel, decore con una ramita de tomillo y acompañe con rebanadas de lima y galletas saladas.

Crema de chicharrón al guajillo

50 g de mantequilla

2 cucharaditas de aceite de maiz

1 cebolla mediana, fileteada

4 piezas de jitomate, sin piel y en trozos

600 g de chicharrón, limpio

1 ½ litros de caldo de pollo

2 chiles guajillo, limpios y ligeramente fritos

sal y pimienta o consomé de pollo en polvo, al gusto

½ litro de crema

20 g de mantequilla para brillar

¼ litro de crema fresca

200 g de chicharrón, pulverizado

2 chiles guajillo, cortados en rodajas finas y ligeramente fritas

1 manojo de cebollín, entero

para 10 porciones

El chicharrón, piel de cerdo oreada y frita, forma parte de los hábitos alimenticios de todos los mexicanos. En el Estado se prefiere el chicharrón delgado, llamado popularmente "durito". La forma común de consumirlo es como botana, pero esta sopa muestra los versátiles usos del antojo.

En una cacerola caliente la mantequilla con el aceite y saltee la cebolla con los trozos de jitomate; agregue el chicharrón con la mitad del caldo y cocine durante 5 minutos. Incorpore los chiles guajillo y continúe la cocción por 5 minutos más; sazone al gusto y retire del fuego.
Pase la preparación al procesador de alimentos y muélala hasta que quede tersa; añada poco a poco la crema. Regrese a la cacerola para calentar la crema; rectifique la sazón y, al final, incorpore los 20 g de mantequilla para brillar.
Sirva la crema en platos hondos individuales y decore con crema fresca en el centro; salpique con el chicharrón, las rodajitas de guajillo y el cebollín.







PAJARITOS

La palabra bistec deriva del inglés beef steak; *este corte se obtiene de diferentes partes de la res. En México puede ser también de cerdo y lo hay de aguayón, bola, pulpa, pierna. En el Estado suelen solicitarse aplanados para obtener bisteces más grandes y tiernos.*

LA CARNE

16 bisteces de res

6 cucharadas de mostaza

sal y pimienta, al gusto

4 zanahorias peladas, cortadas en juliana y blanqueadas

4 calabacitas, cortadas en juliana y blanqueadas

2 papas peladas, cortadas en juliana y blanqueadas

16 tiras de tocino

¼ taza de aceite de maíz

LA SALSA

4 cucharadas de aceite de maíz

1 cebolla, fileteada

1 cucharada de harina de trigo

4 jitomates bola, cocidos con 1 diente de ajo, molidos y colados

3 tazas de caldo de pollo, caliente

2 papas peladas, rebanadas muy delgadas

2 hojas de laurel

1 cucharadita de orégano

2 cucharadas de vinagre de chiles jalapeños

sal y pimienta, al gusto

para 8 porciones

LA CARNE

Unte los bisteces con mostaza por un lado, salpimiente y rellene con las julianas de zanahoria, calabacita y papa; forme rollos, envuélvalos con una tira de tocino y ciérrelos con un palillo. Caliente una sartén con un poco de aceite y selle la carne de manera uniforme; reserve.

LA SALSA

En la sartén donde se sellaron los bisteces, vierta el aceite y saltee la cebolla; añada la harina y agregue el puré de jitomate, moviendo constantemente con la ayuda de un batidor de globo. Vierta el caldo de pollo y las papas junto con el laurel, el orégano y el vinagre de los chiles; sazone con sal y pimienta. Incorpore los rollitos de carne a la salsa y cocínelos a fuego medio durante 15 minutos.

Sírvalos calientes y acompañe con agua de jamaica fresca.

GALLINA EMPULCADA

En el centro del país es muy apreciado el pulque, bebida elaborada desde la época prehispánica, que se obtiene de la fermentación del aguamiel que da el maguey. La manera más usual de ingerirlo es en blanco, pero también suele "curarse" con jugos de fruta. Se dice que el mejor pulque es el que forma hebra al chorrear.

LA GALLINA

- 1 gallina, partida en trozos y lavada
- 3 litros de agua
- 1 cebolla, partida a la mitad
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en trozos
- 2 ramas de apio, cortadas en trozos
- 5 pimientas negras gordas
- 3 ramas de cilantro
- sal al gusto

LA SALSA DE PULQUE

- 120 g de mantequilla
- 1 cebolla pequeña, fileteada
- 2 tallos de apio, picados
- 5 cucharadas de harina
- 1 litro de leche
- ½ cucharadita de nuez moscada, molida
- sal y pimienta, al gusto
- 1 ½ tazas de pulque
- 2 tazas de caldo de gallina, desgrasado

LA SALSA DE CHILE MULATO

- 4 dientes de ajo, pelados
- 150 g de chile pasilla, asado, desvenado y remojado
- 1 cebolla, picada
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ litro de pulque
- sal al gusto

para 6 porciones

LA GALLINA

En una cacerola ponga todos los ingredientes y cocine a fuego medio durante 45 minutos o hasta que la gallina esté tierna. Retire del fuego y deje enfriar en el líquido; reserve.

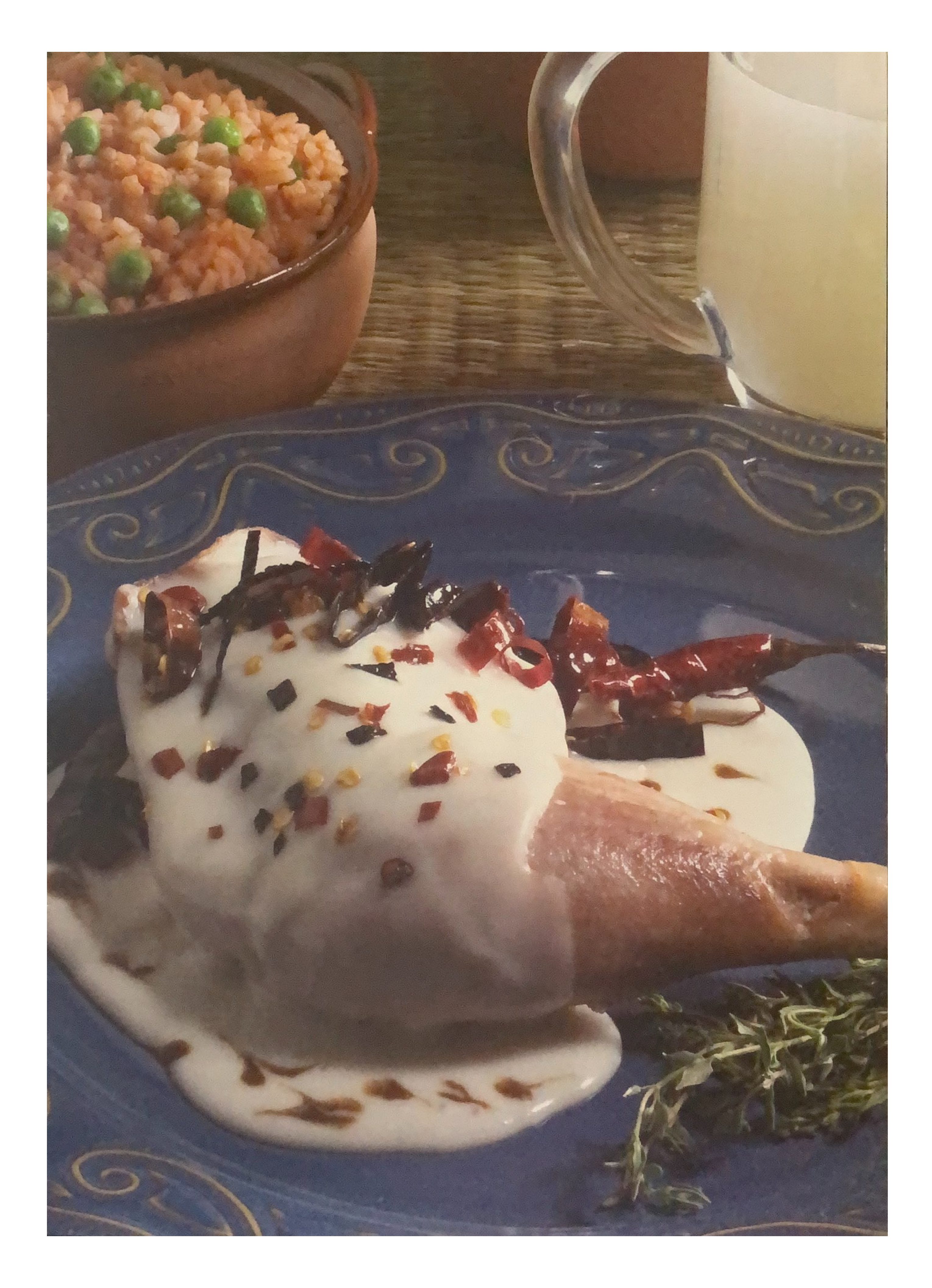
LA SALSA DE PULQUE

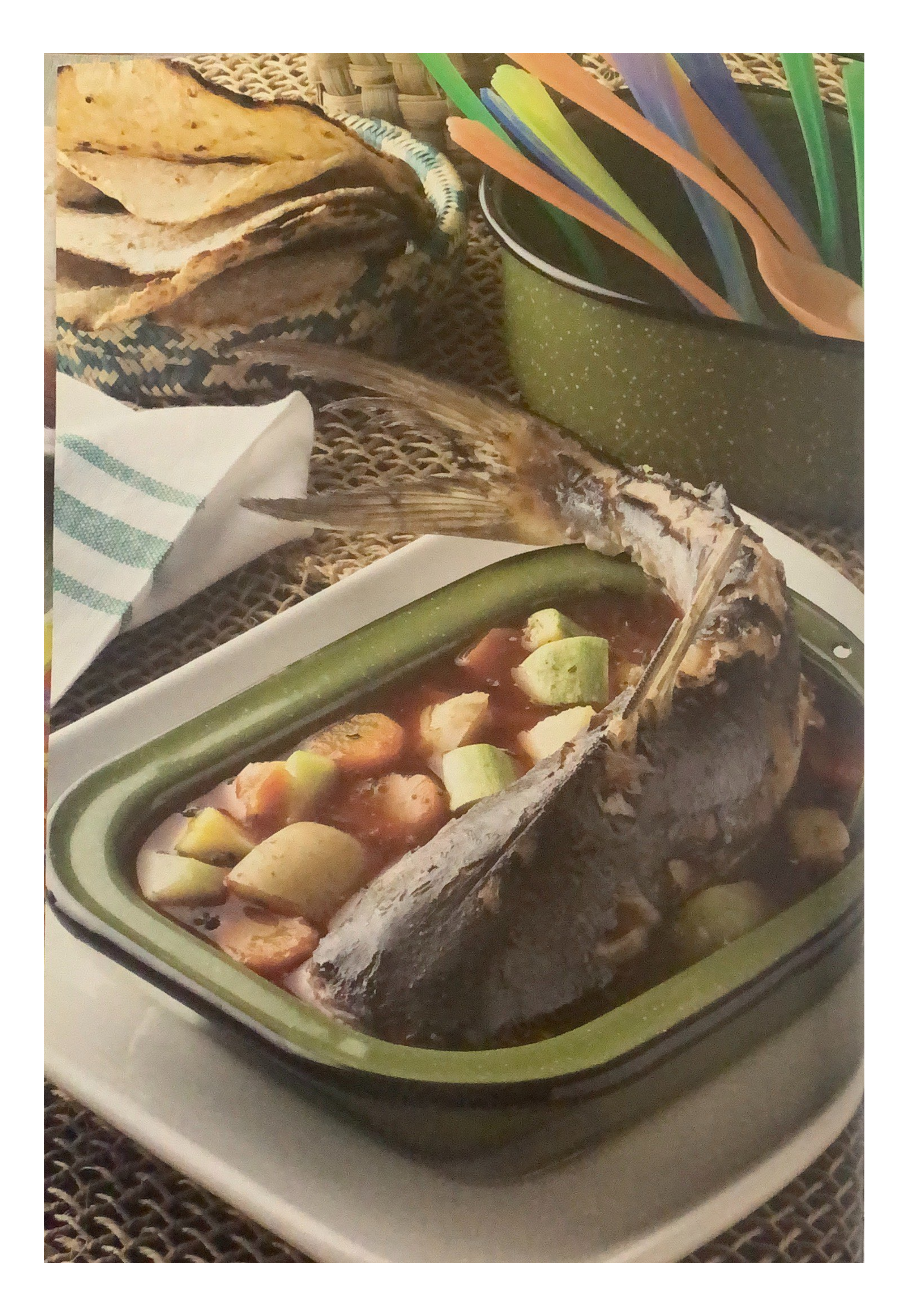
En una sartén profunda derrita la mantequilla y sofría la cebolla con el apio; añada la harina y mueva con cuchara de madera para que se dore uniformemente. Mantenga el fuego a temperatura media y vierta poco a poco la leche meneando con batidor de globo; sazone con la nuez moscada, la sal y la pimienta. Conserve en el fuego hasta que comience a espesar un poco; retire y pase la salsa a la licuadora junto con el pulque. Muélala muy bien y cuélela en una olla; incorpore el caldo de gallina y cocine hasta que espese un poco. Ponga las piezas de gallina en la salsa y continúe la cocción a fuego lento de 15 a 20 minutos.

LA SALSA DE CHILE MULATO

En la licuadora muela los dientes de ajo con los chiles, la cebolla, el aceite de oliva y el pulque; sazone y reserve.

En platos extendidos acomode una pieza de gallina y cúbrala con salsa; adorne con aros y trocitos de chile pasilla; decore con gotas de salsa de mulato. Complemente con unas ramitas de tomillo y chiles de árbol fritos.





Caldo estilo Yuriria

El caldo

- 9 cucharadas de aceite de maíz
- 3 cebollas medianas, en rebanadas
- 6 dientes de ajo, pelados
- 6 zanahorias, peladas
- 3 ramas de apio, lavadas
- 2 poros pequeños, partidos
- 3 kg de espinas, cabeza y cola de huachinango o robalo
- 3 ramitos de tomillo, laurel y perejil
- 2 tazas de vino blanco seco
- 6 litros de agua fría
- sal y pimientas gordas

La sopa

- 6 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cebollas, rebanadas en medias lunas finas
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 chiles guajillo lavados, desvenados, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 chiles anchos lavados, desvenados y remojados
- ½ kg de jitomate, escalfado
- 3 litros de caldo de pescado
- ½ kg de calabacitas, rebanadas
- ¼ kg de papas, cortadas en cubos
- ¼ kg de ejotes, cortados en sesgo
- ¼ kg de zanahoria, cortadas en cubos medianos
- 1 chayote, rebanado
- 1 ramita de mejorana y orégano
- 1 cucharadita de sal
- 6 pimientas gordas
- 8 bagres pequeños, de 200 g c/u

para 8 porciones

Yuriria comparte sus aguas con el lago Cuitzeo de Michoacán; por esta razón, este caldo guarda características muy similares a las del Estado vecino. En Guanajuato a la sopa se le añade ejote y chayote.

El caldo

En una olla profunda caliente el aceite y saltee la cebolla junto con los ajos; agregue las zanahorias, el apio y el poro. Incorpore el pescado con las hierbas de olor, vierta el vino con el agua y cocine a fuego medio. Sazone con la sal y las pimientas gordas; retire la espuma y deje hervir hasta que el caldo se reduzca a 3 litros. Deje enfriar, cuele y reserve.

La sopa

En una cacerola ponga a calentar el aceite, dore las rebanadas de cebolla y retírelas; en el mismo recipiente dore la harina y resérvela.

Muela los chiles con los jitomates y vuelque la salsa a la cacerola con la harina; vierta el caldo y agregue las verduras. Sazone con las hierbas de olor, la sal y la pimienta; cocine de 15 a 20 minutos a fuego medio. Por último, incorpore los pescados y hiérvalos a la misma temperatura por 20 minutos; cuide el tiempo para que la carne quede firme, blanca y la piel ligeramente desprendida.

Sirva de inmediato con limón y salsa picante.



Vitualla

Este guiso se elabora, usualmente, para las "tornabodas", después de haber disfrutado de un buen mole. El abundante plato puede incluir jamón, carne de puerco, chorizo o tocino y guisarse con manteca en lugar de aceite. Según la mano de la cocinera, la vitualla se prepara caldosa o más seca para comer con tortillas.

- 1 ½ litros de agua
- 600 g de garbanzo fresco, cocido
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 rebanada de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 4 cucharadas de puré de tomate
- ¼ pieza de col, cortada en trozos medianos
- 150 g de jamón tipo americano, cortado en cubitos
- 2 jitomates, picados en cuadros medianos
- 1 cucharadita de orégano, triturado
- sal y pimienta, al gusto
- 1 ½ litros de caldo de pollo, desgrasado

para 8 porciones

En una olla hierva el agua e incorpore los garbanzos con el ajo, la rebanada de cebolla y la rama de cilantro; cocine hasta que estén tiernos y se comience a reventar la piel, sin que se deshagan. Ya listos, retírelos del fuego y deje enfriar en el líquido.

En otra olla caliente el aceite y saltee la cebolla y el ajo picados; sofría con el puré de tomate, agregue la col con el jamón y, por último, los jitomates picados. Sazone con el orégano, la sal y la pimienta; añada los garbanzos cocidos y escurridos con el caldo de pollo. Cocine a fuego medio durante 15 minutos y rectifique la sazón. Sirva caliente en platos individuales.



ALBÓNDIGAS CON HIERBABUENA

La hierbabuena, de la familia de las labiadas, es de un aroma agradable, aunque menos intenso que el de la menta. Su empleo más frecuente es en infusiones ya que es digestiva, fresca y descongestionante. En Manuel Doblado, la hierbabuena (Mentha viridis) se utiliza en varios guisos combinada con carnes de res o de cerdo.

LAS ALBÓNDIGAS

- ½ kg de pierna de cerdo, molida
- ½ kg de filete de res, molido
- 1 cucharadita de hierbabuena, picada finamente
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 3 huevos
- 5 cucharadas de arroz blanco, cocido
- sal y pimienta, al gusto
- 3 cucharadas de aceite de maíz

LA SALSA

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 chiles jalapeños, desvenados, sin semillas y picados
- 1 cebolla pequeña, fileteada
- 1 diente de ajo, picado
- 150 g de pulpa de guayaba, sin semilla
- sal y pimienta, al gusto
- 10 tomates verdes, hervidos
- ¼ taza de hierbabuena, lavada y picada
- 1 taza de cilantro, lavado
- 3 tazas de caldo de pollo, desgrasado
- 2 cucharadas de maicena

para 8 porciones

LAS ALBÓNDIGAS

En un recipiente mezcle muy bien las carnes con la hierbabuena, el ajo picado, los huevos y el arroz; sazone con sal y pimienta. Con esta preparación forme bolitas de tamaño mediano; caliente el aceite en una sartén y selle las albóndigas. Retire y reserve para terminar su cocción en la salsa.

LA SALSA

En una sartén caliente el aceite de oliva y fría los chiles con la cebolla y el ajo; añada la pulpa de guayaba y sazone. Muela en la licuadora junto con los tomates, la hierbabuena, el cilantro, el caldo de pollo y la maicena; vierta la salsa en una cacerola o cazuela de barro y caliéntela a fuego medio. Cuando suelte el hervor, incorpore las albóndigas para que terminen de cocinarse; rectifique la sazón.

Sirva las albóndigas calientes y acompañe con arroz, frijoles de la olla y tortillas recién hechas.

Tortitas de camarón

La salsa

- 2 tazas de agua
- 6 jitomates saladet, lavados
- 100 g de chile guajillo, desvenado y sin semillas
- 2 dientes de ajo, pelados
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de orégano, seco y triturado
- 1 cucharadita de tomillo, seco y molido
- 3 tazas de caldo de pollo, tibio

Las tortitas

- 1 ½ litros de agua
- 3 dientes de ajo, pelados
- 1 cebolla pequeña, partida
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ kg de nopales, cortados en cuadritos
- 5 claras de huevo
- 5 yemas de huevo
- 3 cucharadas de harina de trigo, cernida
- 300 g de camarón seco, sin sal y molido
- 3 tazas de aceite de maíz para freír

para 10 porciones

La salsa

En una olla ponga a calentar el agua y cocine los jitomates con los chiles guajillo, los ajos y la cebolla; cuando estén tiernos, retire, muela en la licuadora y cuele la salsa. En una sartén caliente el aceite y vierta la salsa colada; sazone con la sal, la pimienta, el orégano y el tomillo; incorpore el caldo de pollo y continúe la cocción a fuego medio durante 10 minutos. Reserve caliente.

Las tortitas

En una olla caliente el agua y agregue los dientes de ajo, la cebolla, la sal y el bicarbonato; cuando suelte el hervor, añada los nopales y cocínelos por 15 minutos. Cuélelos en un cesto de mimbre para cortar la baba y páselos por el chorro de agua fría; escurra muy bien y reserve.

En un tazón bata las claras a punto de turrón y agregue las yemas; envuélvalas y salpique con la harina. Incorpore el polvo de camarón, en forma envolvente, añada los nopales y sazone. En una sartén ponga a calentar el aceite y, con una cuchara sopera, tome porciones de la mezcla de camarón; fríalas hasta que comiencen a esponjarse y se doren. Retire del aceite, escurra y reserve.

Sirva 2 ó 3 tortitas en platos individuales y báñelas con la salsa caliente.



Este platillo típico de la Cuaresma se integra con nopales y se guisa siempre con chile guajillo que en Guanajuato se conoce como cascabel *ya que, al agitarlo, suena como el cascabel de una víbora. Este chile seco es de forma alargada y triangular, de color café rojizo y piel suave; en estado fresco es el chile mirasol. No debe confundirse con el que se conoce en el resto del país como cascabel que, aunque guarda parentesco con éste, es redondo y al moverlo suena como una sonaja.*



Mole especial

El mole

4 cucharadas de aceite de maíz o manteca de puerco
¼ kg de chile mulato, lavado y sin semillas
¼ kg de chile pasilla, lavado y sin semillas
100 g de cacahuate
250 g de ajonjolí
1 cebolla, rebanada gruesa
3 dientes de ajo, pelados
100 g de semilla de calabaza
50 g de almendra
3 clavos de olor
20 cominos
4 pimientas negras
½ pieza de bolillo
½ pieza de tortilla
1 jitomate, sin piel y sin semillas, cortado en cubos
50 g de uvas pasa
sal y pimienta, al gusto
50 g de chocolate de tablilla

El pollo

2 pollos partidos en trozos, con hueso
3 litros de agua
1 cebolla, partida a la mitad
2 zanahorias, peladas y cortadas en trozos
2 ramas de apio, cortadas en trozos
5 pimientas gordas
3 ramas de cilantro
sal al gusto

para 10 porciones

Este platillo es infaltable en bodas, bautizos y grandes acontecimientos. La palabra mole deriva del náhuatl molli, *es decir, salsa. En la actualidad, en los ranchos, se sigue moliendo en metate, el antiguo e insustituible utensilio de la cocina mexicana. En Guanajuato los más solicitados son el mole ranchero y el especial.*

El mole

En una cazuela grande de barro caliente el aceite o la manteca, fría ligeramente los chiles, cuidando que no amarguen, y retire. Añada el cacahuate, el ajonjolí, la cebolla, los dientes de ajo, la semilla de calabaza, la almendra, los clavos, los cominos, las pimientas, el bolillo, la tortilla, el jitomate y las pasitas. En la licuadora muela todos éstos ingredientes con los chiles fritos y 1 taza del caldo de pollo que se estará cocinando; deberá obtener una pasta tersa y brillosa. Vuelque nuevamente la pasta en la cazuela y cocine a fuego medio, moviendo constantemente con pala de madera para evitar que se formen grumos; durante la cocción, incorpore aproximadamente 1 litro y medio de caldo y sazone. Añada el chocolate y cocine hasta que la grasa del mole suba a la superficie; baje la temperatura del fuego y manténgalo caliente.

El pollo

Mientras se cocina el mole, en una olla alta ponga las piezas de pollo y cúbralas con el agua; añada los ingredientes restantes y cocine a fuego medio durante 45 minutos o hasta que el pollo esté tierno. Espume el caldo durante la cocción y utilícelo para hidratar el mole.
Pase las piezas de pollo a la cazuela del mole y cocine por 20 minutos más para que se integren los sabores. Sirva el mole caliente, salpíquelo con ajonjolí y acompañe con arroz rojo.

CARNITAS CASERAS

Las carnitas, apreciadas en toda la República, en Guanajuato son de influencia michoacana donde, se supone, nacieron. La carne más codiciada es la maciza, no obstante adquiere mejor sabor si se combina con costillas y cueritos. En las celebraciones se encuentran las carnitas acompañadas siempre de guacamole y tortillas recién hechas.

LAS CARNITAS

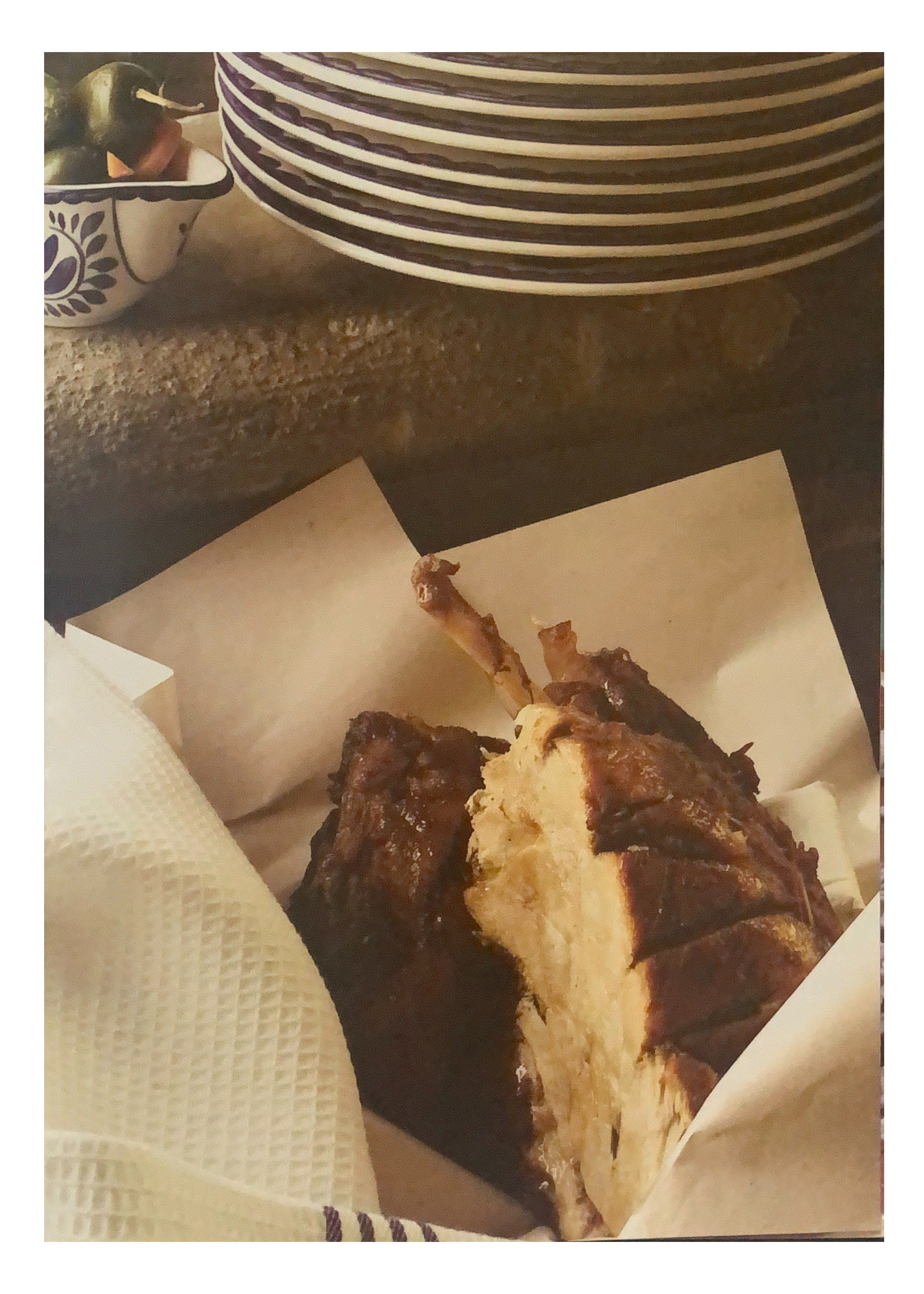
- 5 cucharadas de manteca de puerco
- 1 kg de lomo de cerdo, cortado en cubitos
- 1 kg de costilla de cerdo, cortada en cubos
- 1 cebolla, rebanada
- 5 ramitas de tomillo
- 4 ramitas de mejorana
- 4 hojas de laurel
- 10 pimientas gordas, quebradas
- 1 naranja cortada en octavos, con cáscara
- 1 taza de leche
- sal al gusto

LA GUARNICIÓN

- guacamole
- chiles en vinagre
- tortillas de maiz

para 10 porciones

En un cazo de cobre caliente la manteca y cocine la carne hasta que esté bien dorada y sellada; agregue la cebolla, acitrónela y retírela cuando comience a caramelizarse. Añada los demás ingredientes, cubra la cazuela y cocine la carne a fuego lento, aproximadamente 25 minutos, hasta que esté tierna; cuide que tenga bastante jugo. Destape el cazo y aumente la temperatura del fuego; deje que la carne se fría, muévala con pala de madera y raspe el fondo del cazo. Cocine hasta que los jugos se hayan absorbido; retire el exceso de grasa, las hierbas de olor y la naranja partida. Sirva las carnitas calientes y acompañe con guacamole, chiles en vinagre y tortillas de maíz.





MERENGUE DE FRUTAS ROJAS

La variedad y calidad de frutas rojas de la región promueven la creatividad de las amas de casa para hacer postres inigualables donde se combina la frescura de la fruta con la calidad de la crema producida en la zona.

EL MERENGUE

10 claras de huevo
300 g de azúcar
3 cucharaditas de vinagre
3 cucharaditas de maicena

LA SALSA

100 g de fresas, lavadas y desinfectadas
100 g de frambuesas, lavadas
100 g de zarzamoras, lavadas
¼ taza de licor de naranja
½ taza de azúcar glas
½ taza de agua

EL RELLENO

3 tazas de crema dulce para batir
125 g de azúcar
1 cucharadita de extracto de vainilla
150 g de fresas, lavadas y desinfectadas
150 g de zarzamoras, lavadas
150 g de frambuesas, lavadas

para 8 porciones

EL MERENGUE

Precaliente el horno a 180ºC durante 30 minutos.
Con la batidora eléctrica trabaje las claras hasta obtener picos suaves; mientras se levantan espolvoree con el azúcar, poco a poco. Aparte, mezcle el vinagre con la maicena y agréguelo a las claras; siga batiendo hasta que las claras obtengan el punto de turrón muy firme.
Prepare una charola de horno con papel encerado y ligeramente engrasado; con una duya o una cuchara, forme 16 círculos de merengue de 8 cms de diámetro. Pase la charola al horno caliente, baje la temperatura a 140ºC, y cocine por 1 hora. Pasado el tiempo, apague el horno y repose los merengues dentro él para que se acaben de secar, sin llegar a dorarse. Cuando estén fríos, retire y reserve.

LA SALSA

En la licuadora muela las frutas con el licor de naranja, el azúcar glas y el agua. Vierta la salsa en un tazón y refrigere hasta la hora de servir.

EL RELLENO

En la batidora trabaje la crema a punto de chantilly junto con el azúcar y la vainilla; pase la crema a una duya y refrigérela.
En un plato postre coloque un círculo de merengue y con la duya ponga la crema chantilly; acomode encima las fresas, las frambuesas y las zarzamoras. Tape con otro círculo de merengue y cubra con más crema y fruta. Si lo desea, puede adornar con hojas de menta fresca y cerezas.

Arroz con leche horneado

El arroz con leche es un postre heredado de los españoles que hoy goza de gran popularidad. Se puede disfrutar en restaurantes, mercados o fondas; en Guanajuato, suele hacerse horneado, lo que le da un toque casero y muy distinto al conocido tradicionalmente.

- ½ taza de arroz
- agua hirviendo para remojar
- 4 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 2 tazas de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 yemas de huevo
- mantequilla para el molde

para 8 porciones

Precaliente el horno a 180°C durante 30 minutos.

En un recipiente ponga a remojar el arroz con agua hirviendo; escúrralo y páselo a una cacerola con las 4 tazas de agua y la raja de canela. Cocine a fuego medio, sin tapar, hasta que esté tierno; vierta la leche con el azúcar y el bicarbonato y deje hervir por un rato. En un tazón bata las yemas de huevo e incorpórelas al arroz rápidamente para que cuajen de manera uniforme; pase el arroz a un refractario, previamente engrasado con mantequilla, espolvoree canela y cocine en el horno durante 20 minutos. Retire y sírvalo tibio o frío.





Mousse de tequila con chocolate blanco

En Guanajuato, el cultivo del agave Tequilana Weber *ha alcanzado un prestigio considerable. Hasta hace pocos años, se consideraba que el buen tequila era el proveniente de Jalisco; hoy nuestro Estado exporta el 40% de su producción a Estados Unidos, el 51% queda en nuestro país y, el 9% restante se destina a diferentes partes del mundo, llevando consigo el sello que lo distingue.*

- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4 huevos, separadas las yemas de las claras
- 80 g de chocolate blanco, derretido
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 cucharadas de agua
- ½ taza de tequila blanco
- ¼ taza de licor de naranja
- 2 limones verdes, su ralladura

para 8 porciones

En una cacerola de teflón mezcle la gelatina con ½ taza de azúcar y la pizca de sal. En un tazón bata las yemas de huevo hasta que queden espesas y cremosas; agregue el chocolate derretido y continúe batiendo. Incorpore el jugo de limón y el agua y siga meneando hasta que la mezcla se integre. Añada ésta a la gelatina y ponga la cacerola a fuego medio por 5 minutos o hasta que la gelatina se disuelva, moviendo constantemente con cuchara de madera.

Retire del fuego y vierta el tequila con el licor de naranja y la ralladura de un limón; deje enfriar y refrigere.

En un recipiente grande bata las claras y agregue poco a poco el azúcar restante hasta que se formen picos consistentes.

Cuando la mezcla de yema de huevo empiece a cuajar, incorpore las claras envolviendo suavemente, sin batir; pase la mousse a copas individuales y refrigere por lo menos 2 horas; adorne con ralladura de limón y de chocolate blanco, y acompañe con tejas de almendra o galletas ligeras.

POSTRE DE RAIZ
CON HELADO DE QUESO DE CABRA

EL CAMOTE

2 camotes grandes, pelados
800 g de piloncillo
2 tazas de agua
1 raja de canela

EL HELADO

250 g de azúcar
8 cucharadas de agua
1 raja de canela
8 yemas de huevo
180 g de queso de cabra natural
1 litro de crema dulce
6 claras, batidas a punto de turrón

para 8 porciones

EL CAMOTE

Lave muy bien los camotes y pélelos; píquelos con un tenedor y póngalos en una olla con el piloncillo rallado, el agua y la raja de canela. Cocine a fuego medio hasta que el camote esté tierno y la miel espesa; en este punto, retire la olla del fuego y deje enfriar en la miel en un lugar fresco, sin refrigerar.

EL HELADO

Debe elaborarse un día antes.
En una sartén ponga 125 gramos de azúcar con el agua y la raja de canela; cocine a fuego medio hasta obtener un almíbar ligero, retire y deje enfriar. Mientras tanto, en un tazón bata las yemas y trabájelas junto con el queso hasta obtener una mezcla tersa; agregue lentamente el almíbar, en forma de hilo, y reserve.
Aparte, bata la crema dulce a punto de chantilly e incorpore, poco a poco, los 125 gramos restantes de azúcar. Una vez lista, envuélvala a la preparación de queso y congele por 2 horas. Pasado este tiempo, bata las claras a punto de turrón y añádalas al helado en forma envolvente para obtener una espuma; congele toda la noche.
Ponga el camote en copas, bañe con la miel y sirva una bola de helado para acompañar.



El camote se utiliza en diferentes postres, aunque habitualmente se come horneado y enmielado. Son famosos los que se elaboran en Tarandacuao, pero nadie olvida a los camoteros que, en León, se apostaban en las esquinas hasta altas horas de la madrugada esperando a sus compradores. Otra forma muy común es el camote mezclado con leche, como papilla, para la hora del desayuno o la merienda. En Guanajuato, a manera popular, se conoce como "raíz".



Las conservas deben prepararse siempre con frutas de temporada, no sólo por una cuestión de precio sino por la frescura de las mismas. Para mantenerlas, los frascos que las contengan deben hervirse junto con las tapas; al soltar varios hervores, deben dejarse reposar en el agua, y luego escurrirse en un trapo limpio. La esterilización sirve para destruir los fermentos que puedan encontrarse en los alimentos y el cierre hermético impide la aparición de microbios.

Conservas de higo durazno y fresa

La conserva de higo

1 kg de higos, lavados

¾ kg de azúcar

1 limón, su jugo

La conserva de durazno

1 kg de duraznos, lavados

¾ kg de azúcar

1 limón, su jugo

La conserva de fresa

1 kg de fresas enteras, lavadas y desinfectadas

¾ kg de azúcar

1 limón, su jugo

La conserva de higo

Lave los higos y pártalos a la mitad; colóquelos en un tazón con el azúcar y macérelos durante 24 horas para que la fruta suelte su jugo. Pasado este tiempo, vuelque en un cazo de cobre y cocine a fuego medio hasta que hierva; una vez disuelta el azúcar cocine 15 minutos más y añada el jugo de limón. Continúe la cocción hasta obtener una miel con cuerpo y retire del fuego; deje enfriar y envase en frascos de vidrio para su conservación.

La conserva de durazno

Lave los duraznos, séquelos y retire la piel; córtelos en gajos, colóquelos en un tazón con el azúcar y macérelos durante 24 horas para que la fruta suelte su jugo. Pasado este tiempo, vuelque en un cazo de cobre y cocine a fuego medio hasta que hierva; una vez disuelta el azúcar cocine 15 minutos más y añada el jugo de limón. Continúe la cocción hasta obtener una miel con cuerpo y retire del fuego; deje enfriar y envase en frascos de vidrio para su conservación.

La conserva de fresa

Lave las fresas con los rabitos, luego quítelos y purifique en agua con desinfectante; escúrralas, póngalas en un tazón con el azúcar y macérelas durante 24 horas para que la fruta suelte su jugo. Pasado este tiempo, vuelque en un cazo de cobre y cocine a fuego medio hasta que hierva; una vez disuelta el azúcar cocine 15 minutos más y añada el jugo de limón. Continúe la cocción hasta obtener una miel con cuerpo y retire del fuego; deje enfriar y envase en frascos de vidrio para su conservación.

EMPANADAS DE FRUTAS

La región del Bajío es una de las mayores productoras de guayaba del país. Esta fruta, rica en vitamina C y potasio, pertenece a la familia de las chirimoyas; su piel verde se torna amarilla al madurar y su pulpa puede ser clara o rosada. Las mejores guayabas son las más pequeñas, muy tiernas y aromáticas.

LA GUAYABA

1 kg de pulpa de guayaba, sin semillas

¾ kg de azúcar

½ taza de almendra, molida

1 limón, su jugo

EL DURAZNO

1 kg de duraznos, molidos

¾ kg de azúcar

1 limón, su jugo

LAS EMPANADAS

½ taza de harina de trigo

1 kg de masa de hojaldre

2 yemas de huevo

1 cucharadita de vinagre

6 cucharadas de azúcar

para 30 empanadas

LA GUAYABA Y EL DURAZNO

En un cazo de cobre ponga la guayaba con el azúcar, la almendra molida y el jugo de limón; cocine a fuego medio hasta que comience a hervir moviendo constantemente con una pala de madera. Retire del fuego en el momento en que la mezcla se vea espesa, con cuerpo y brillante; deje enfriar y vierta en un frasco de vidrio esterilizado.
Siga el mismo procedimiento para preparar la compota de durazno, pero sin la almendra molida.

LAS EMPANADAS

Precaliente el horno a 200ºC durante 20 minutos.
Salpique con harina una superficie plana y extienda la masa de hojaldre con un rodillo hasta que tenga 0.5 cm de grosor; corte discos de 6 a 8 cm de diámetro; rellene con una cucharada de compota, ya sea de guayaba o de durazno, y cierre herméticamente sellando con agua y un tenedor.
Pique ligeramente las empanadas y acomódelas en charolas de horno con teflón; en un recipiente bata las yemas con el vinagre, barnícelas y espolvoree con el azúcar. Baje la temperatura del horno a 180ºC y cocine las empanadas de 15 a 20 minutos hasta que la masa se vea dorada; retire del horno, deje enfriar y sirva en un platón.
Acompañe con licor de membrillo de la Sierra.





Buñuelos de molde con rompope

Los buñuelos son frituras dulces que pueden degustarse todo el año, especialmente en la época navideña. Los hay delgados y crujientes, de masa más densa llamados de viento, o los de molde que deben prepararse con un utensilio de metal.

El rompope

- 3 litros de leche
- 1 vaina de vainilla
- 900 g de azúcar
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 15 yemas de huevo
- ¾ taza de alcohol de 96º o ron de caña

para 1 litro

Los buñuelos de molde

- 8 yemas de huevo
- 2 litros de leche, hervida y fría
- 1 kg de harina de trigo, cernida
- 1 cucharadita de polvo de hornear, cernido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 litros de aceite de maíz
- 400 g de azúcar

para 20 buñuelos

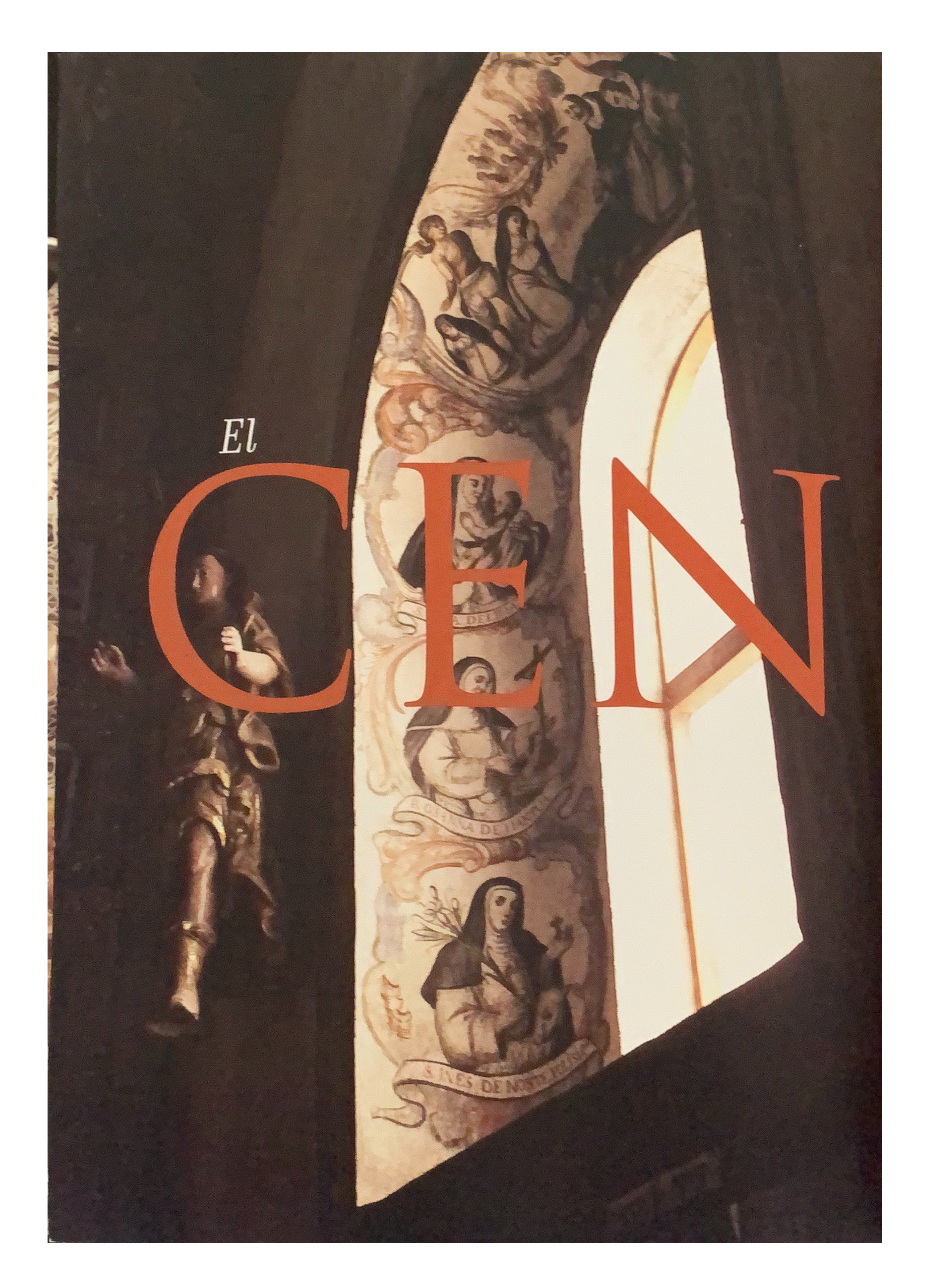
El rompope

En una cacerola ponga a hervir la leche con la vainilla, el azúcar y el bicarbonato; cocine durante 1 hora y media, a fuego muy bajo, moviendo constantemente con cuchara de madera. Retire del fuego y deje enfriar meneando para que no se forme nata. En un tazón bata las yemas a punto de listón e incorpórelas a la leche cocida; mezcle bien y cuele con un cedazo. Regrese la cacerola a la estufa y continúe la cocción a fuego medio, sin dejar de mover en un solo sentido, por 15 minutos. Retire, deje enfriar e incorpore el alcohol mezclando para que se integre. Una vez frío, vierta el rompope en botellas esterilizadas para su conservación.

Los buñuelos de molde

En un tazón bata las yemas con la leche previamente hervida y fría, añada poco a poco la harina cernida con el polvo de hornear, la sal y el azúcar; mezcle hasta obtener un atole semiespeso y cuele la mezcla.

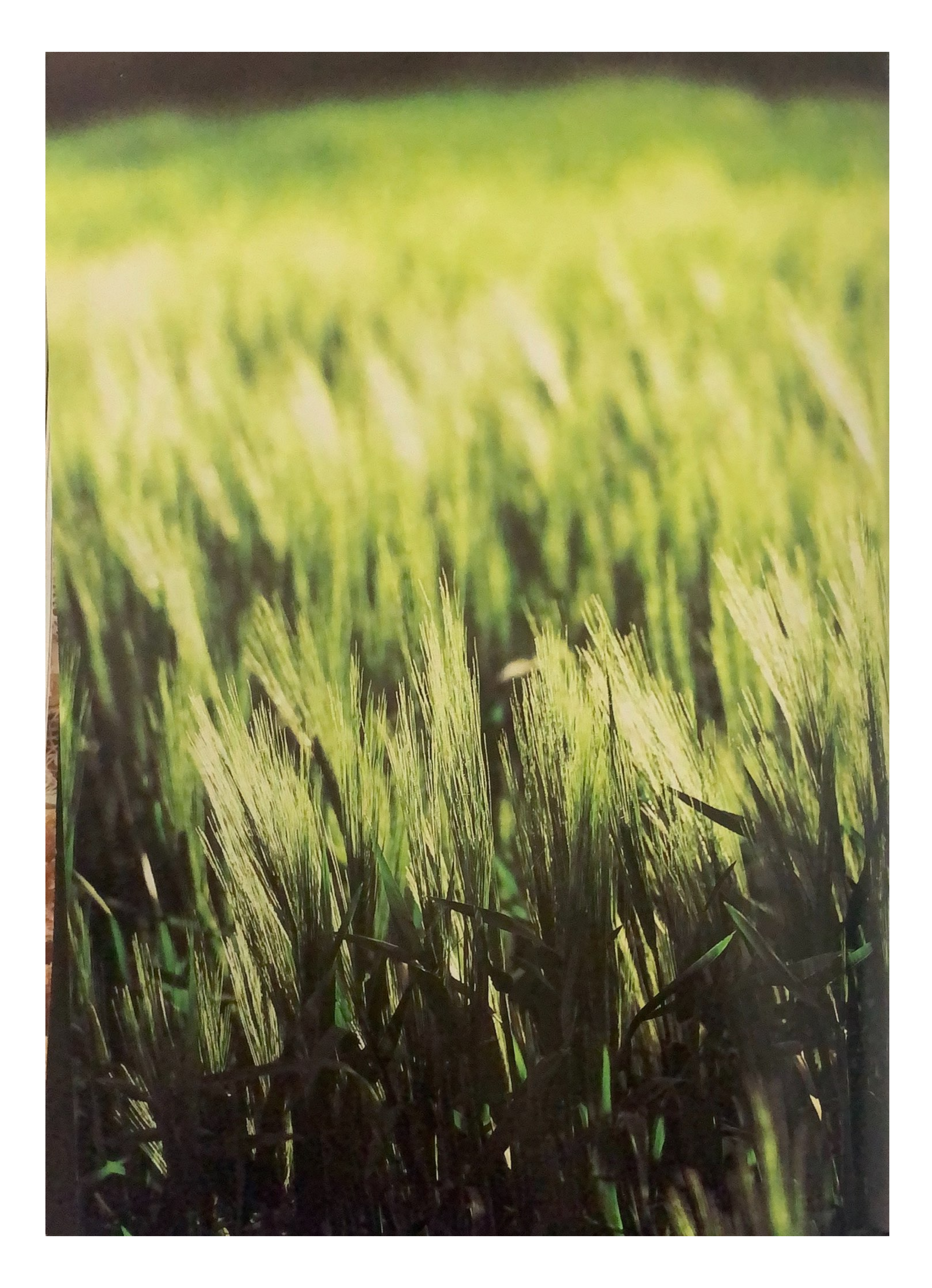
En una freidora o cacerola profunda caliente muy bien el aceite; introduzca el molde de buñuelo para que se engrase y de inmediato páselo a la pasta de los buñuelos, sin que llegue a cubrir la altura del molde para que se desprenda fácilmente. Regrese el molde con la pasta al aceite caliente y fría el buñuelo hasta que tome un color dorado y se desprenda; retírelo, escúrralo sobre papel absorbente y espolvoréelo con azúcar. Resérvelos hasta la hora de servir.


El
CEN

TRO

y su tierra pródiga

GUANAJUATO ◊ DOLORES HIDALGO ◊ ALLENDE
◊ COMONFORT ◊ APASEO EL GRANDE ◊
APASEO EL ALTO ◊ CELAYA
◊ SANTA CRUZ DE JUVENTINO ROSAS ◊ SALAMANCA ◊
IRAPUATO ◊ ROMITA ◊ SILAO
◊ MANUEL DOBLADO ◊ PURÍSIMA DEL RINCÓN ◊
SAN FRANCISCO DEL RINCÓN ◊ LEÓN



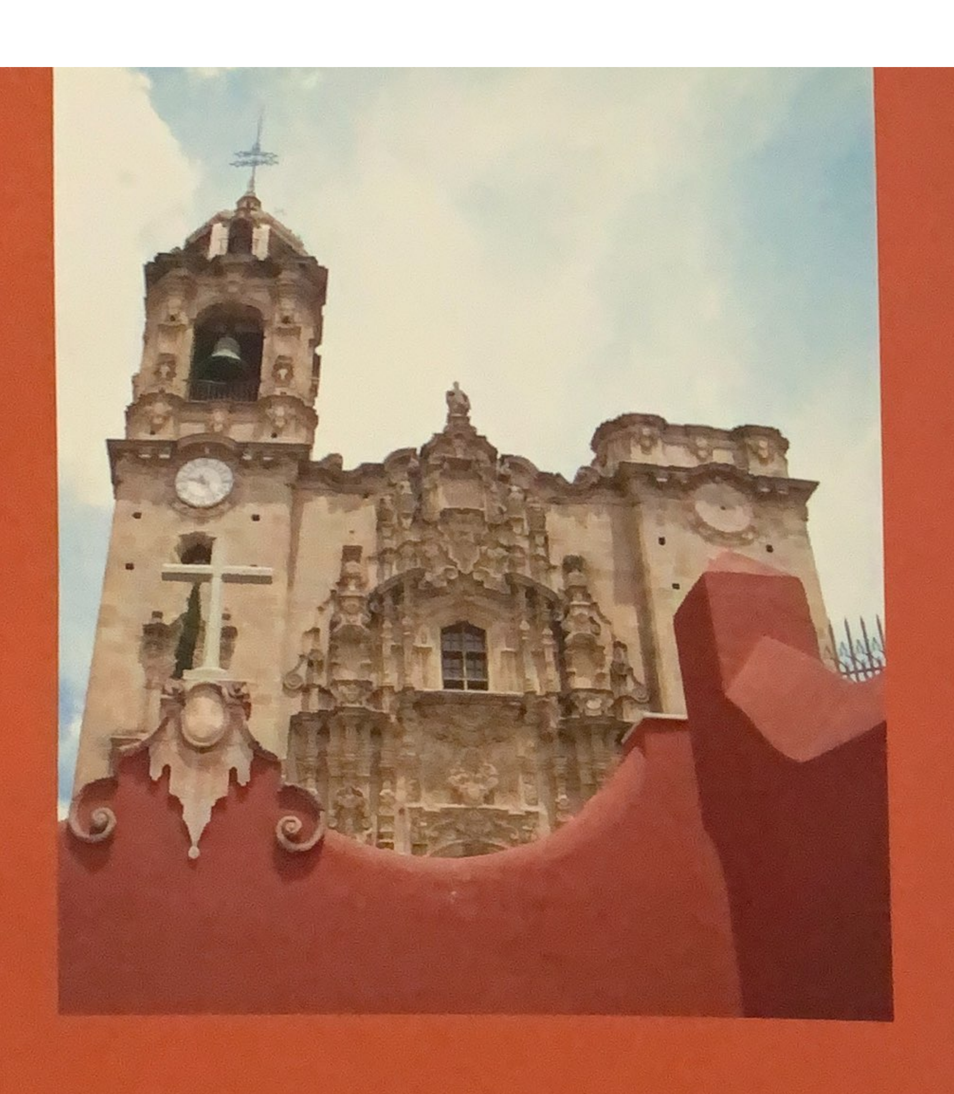
LA REGIÓN CENTRAL DEL ESTADO DE GUANAJUATO SE HA CONSIDERADO DESDE SIEMPRE COMO UNA DE LAS MÁS FÉRTILES Y PRODUCTIVAS DEL PAÍS.

Sus caminos, enmarcados por sembradíos, muestran la tenacidad de los habitantes para trabajar el suelo y convertirlo en próspero y generoso. La ocupación del territorio, por los conquistadores, se realizó en 1546, mismo año en que se descubrieron minas de plata en la comarca zacatecana.

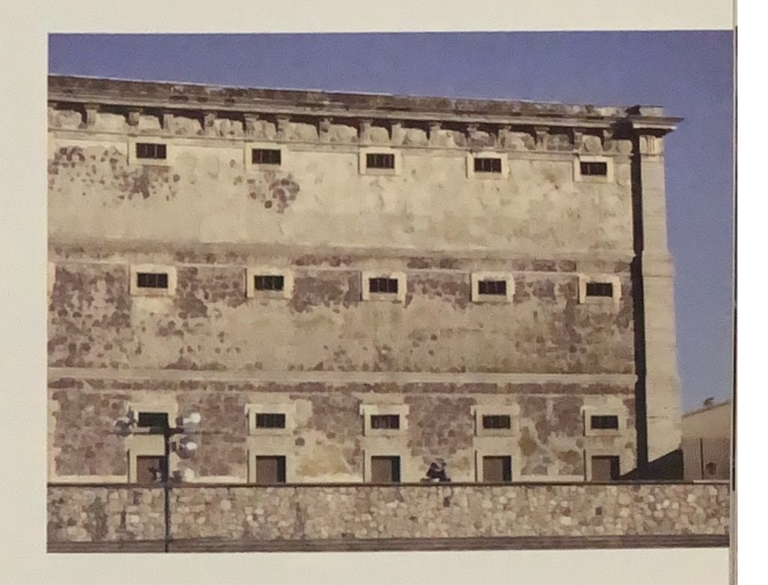
Guanajuato, que en tarasco significa "país en donde cantan las ranas", es el nombre que tomó la capital ubicada en el occidente de la Sierra del mismo nombre; rodeada de lo que fueron las minas más opulentas de la Nueva España, es la ciudad colonial por excelencia de la República Mexicana.

En 1552, Juan de Jasso encontró minas argentíferas en la zona e inició su explotación, lo que fue esencial en el desarrollo de la región y para la economía novohispana; esto propició la llegada de un gran número de *gambusinos* –buscadores de oro– y se creó el Real de Minas. Así, en el antiguo territorio de los guamares, se dieron los primeros asentamientos de frailes y colonizadores, estableciéndose la primera organización política con jurisdicción; en 1679 Guanajuato obtuvo el título de villa y, en 1741, el de ciudad. En estos suelos, los españoles habían encontrado maíz, frijol, calabaza, chile y aguacate en abundancia pero, además, importaron de su tierra ganado, vegetales y especias; de esta manera, se dio inicio al cultivo de trigo, ajo, espárrago y vid, entre otros. Durante los siglos XVII y XVIII, el auge económico y comercial hizo necesaria la apertura de caminos reales y posadas para recibir a los viajeros. Se dice que tanto los mineros como los operarios gastaban en lujos y, con dinero en mano, adquirían espléndidos trajes de terciopelo y encajes que luego debían vender para poder comprar comida. Cuando la ganancia de las minas lo permitía, consumían pan, carne, frutas, tortillas de maíz, vino y pulque.

Los recién llegados de la Península Ibérica tenían gran interés en conocer Guanajuato, famoso más allá de los mares, sobre todo por su riqueza minera. En las haciendas del lugar se beneficiaban diariamente miles de cargas de material con metal de buena ley; esto había desarrollado una población importante que contribuía al crecimiento y la bonanza. Las minas de Rayas, Cata, Mellado y Sirena gozaban de gran renombre, pero La Valenciana, a finales del siglo XVIII, con 5000 trabajadores, llegó a ser la mayor industria de la Corona Española.



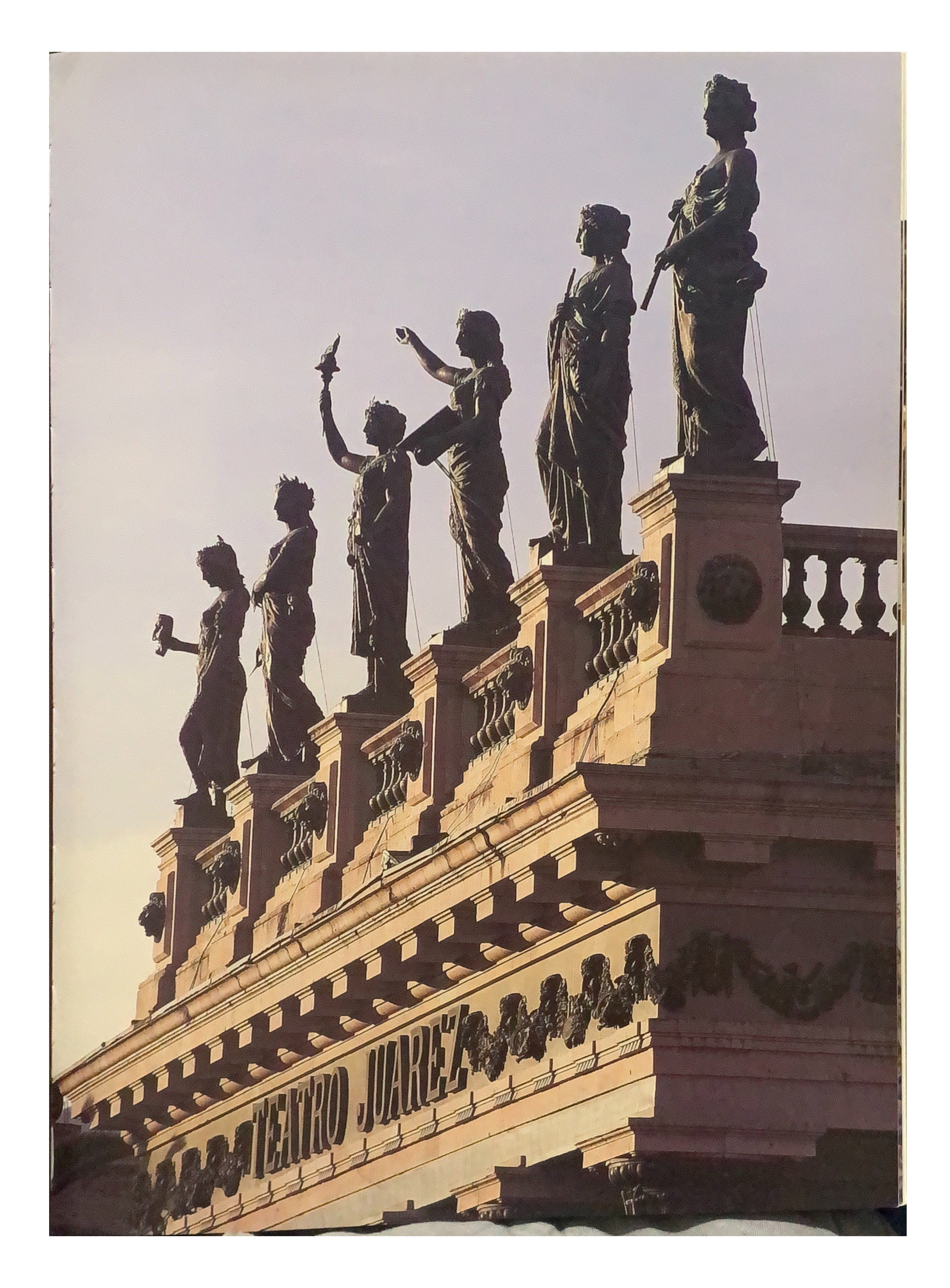




El pueblo de Marfil –que hoy forma parte de la ciudad– se encontraba a una legua y media de Guanajuato y allí se sembraban maíz, frijol y otros granos para abastecer a la gran capital de los alimentos requeridos.
Los comerciantes vendían productos en los días de feria, y criollos e indios llegaban a proveerse de lo que necesitaban. El vasto rendimiento agrícola llevó a determinar la imprescindible construcción de un depósito para guardar lo recolectado. Así nació la Alhóndiga –del árabe *al-fūnduq*, posada de mercaderes–, gran edificio destinado a almacenar granos para el comercio y el consumo de los pobladores, llamada de Granaditas por estar ubicada en un terreno popularmente conocido con ese nombre. Hacia 1850, Guanajuato era el territorio que más monedas de oro y plata acuñaba de todo el país, el 30% del total, con una cantidad de 5'645,116.
En 1905 una terrible inundación trajo desgracia y muerte, y tal desastre obligó al gobernador a construir túneles para encauzar las aguas que corrían por las calles de Guanajuato. A lo largo del siglo XX siguieron haciéndose obras para entubar tanto el río como las aguas negras, transformando la fisonomía capitalina. Su accidentada topografía y la irregularidad de sus calles parecen albergar secretos y leyendas atesoradas en sus rincones, sus plazas y plazuelas llenas del encanto de la tradición.
En el mercado de la Reforma se podía admirar cantidad de los productos que allí se exhibían pero, ya entrado el siglo XX, quedaba chico para las demandas de los habitantes tanto de la urbe como de los alrededores. En 1909 se comenzó la construcción del mercado Hidalgo, inmenso edificio cuyo techo es una bóveda metálica con una torre que ostenta un reloj de cuatro carátulas; la imponente entrada principal es un arco abierto de cantera rosa guanajuatense y muestra el estilo de la arquitectura porfiriana de la época. El mercado se inauguró el 16 de septiembre de 1910, como parte de los festejos conmemorativos del primer centenario de la iniciación de la lucha de independencia. Desde entonces, se ven pletóricos puestos de frutas, verduras, quesos y dulces tan tradicionales como las trompadas, las cajetas y las charamuscas –caramelo duro en forma de calaca, al que suele añadírsele cacahuate o coco–.
Hasta hace algunos años, para comenzar el día, los capitalinos bebían un té amargo, generalmente de estafiate, y más tarde un jugo de naranja o atole de puzcua con pan dulce; a las 10 de la mañana llegaba el esperado almuerzo que consistía en chicharrón o carne de puerco en salsa o bien huevos revueltos y frijoles; para la comida, nada



Antes de los años cincuenta, el Teatro Universitario inició la representación de los Entremeses de Cervantes, comedias jocosas de un solo acto. Con el paso del tiempo, la vocación artística de la capital, dio lugar al Primer Festival Internacional Cervantino en 1972. Cada año, en el mes de octubre, llegan a Guanajuato artistas de todas partes del mundo para reafirmar las disciplinas artísticas: teatro, danza, música, pintura, escultura.

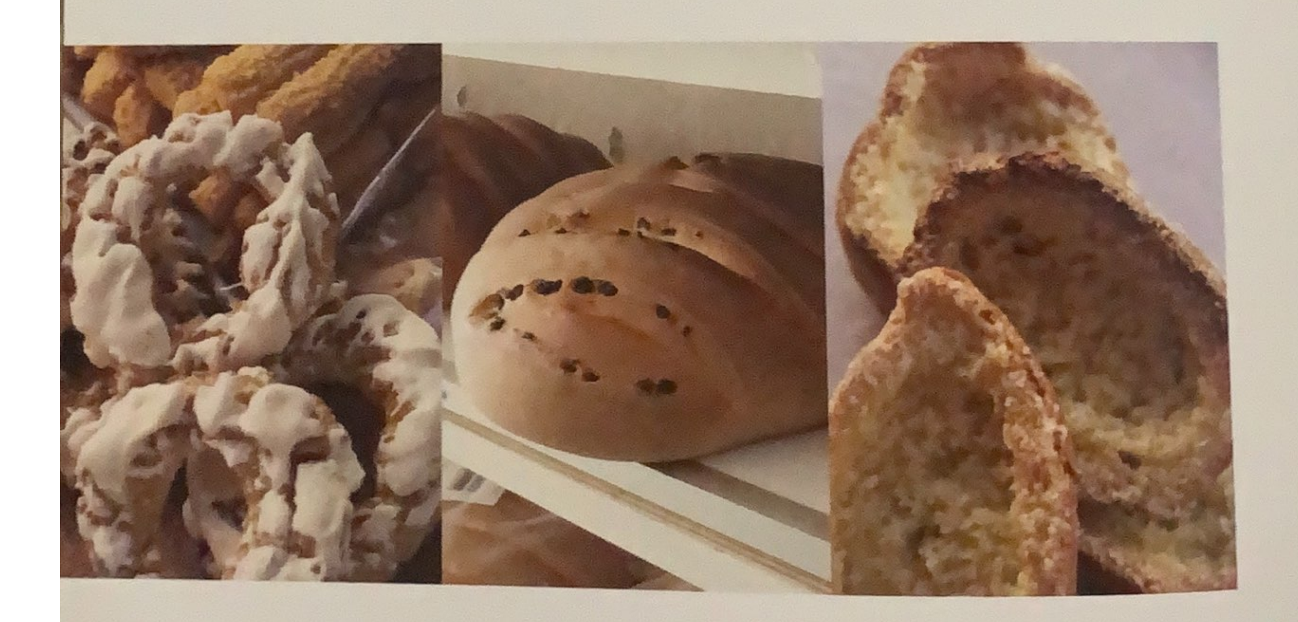

TEATRO JUAREZ

mejor que un caldo de pollo, algún guisado y el infaltable arroz rojo, para terminar con un dulce de biznaga, naranja, tuna, cocada, garapiñados, ates... La merienda, aún en nuestros días, consiste en enchiladas mineras, quesadillas o pan dulce como mamomes, puchas, merengues, piedras o bolillos tostados con mantequilla y azúcar, conocidos como molletes.

Los guanajuatenses, entusiastas en todas las celebraciones, organizan en el mes de junio el festival de la Presa de la Olla con peregrinaciones, danzas y música que recorren, de arriba abajo, de abajo arriba, las estrechas calles. Gorditas de garbanzo, "rabo de zorra", gallina en naranja, tamales de ceniza, jamoncillos de leche, tamales de nata, garapiñados de nuez, champurrado, aguas frescas, colonche y pulque son parte de las delicias que pueden disfrutarse ese día. Para la Fiesta de las Iluminaciones, en el mes de noviembre, los paladares se deleitan con jícamas rociadas de chile piquín espolvoreadas con queso blanco, ensalada de tuna, tostadas, chayotes rellenos, sopa de lentejas, carne de puerco con verdolagas, buñuelos, requesón batido, conservas de fresa, cajetas, alegrías, cocadas y bebidas refrescantes; la gente se vuelca a las calles llenas de algarabía e incesante movimiento.

Saliendo de Guanajuato hacia Dolores, la Sierra de Santa Rosa marca el camino escoltado por bosques de pinos y encinos desde donde se observan las fértiles llanuras de Irapuato y Salamanca al sur, y los llanos de San Felipe, al norte, con una escenografía más árida pero igualmente magnífica. En la Sierra, se elaboran conservas y mermeladas de exquisitas frutas, así como licores de membrillo, nopal, tejocote, naranja que coronan la más espléndida comida.

Al llegar a Dolores –donde se erigió en 1570 la Congregación de Nuestra Señora de los Dolores–, puede apreciarse el orgullo de sus habitantes por esta gallarda tierra, cuna de la Independencia, en la que en la madrugada del 16 de septiembre de 1810, el cura Hidalgo dio el grito de libertad.





DULCES TRADICIONALES
DE GUANAJUATO



Desde la época colonial, esta ciudad ha sido fabricante de alfarería y muebles rústicos; a finales del siglo XVIII, el mismo Don Miguel Hidalgo creó la escuela de artes y oficios, mejorando así la calidad y técnica. La loza de Dolores, de marcada influencia española, es cerámica pintada a mano y toda su belleza puede apreciarse en vajillas, juegos de té y jarrones.

El municipio es rico en legumbres y cereales, así como en olivos, moreras y viñedos de buena uva; además, se siembra chile verde en abundancia, maíz, frijol, trigo, ajo, cebolla, jitomate y variadas frutas.

El plato típico de Dolores es el chile de chorro, relleno de picadillo de res o queso fresco; puede servirse capeado o sin capear, en caldillo de jitomate y acompañarse con frijoles caldosos o arroz blanco. La temporada de este chile es de abril a septiembre aunque puede conseguirse en algunas huertas que lo cultivan todo el año.

Para ocasiones especiales se hace el *colonche*, bebida de tuna que más destilada se conoce como *copil*; también con tuna se preparan la melcocha y el llamado queso de tuna que son deliciosos para comerse solos, sin ningún complemento.

Las gorditas de migajas son otra gloria de Dolores; cuando las carnitas se cuecen en el cazo, las "migajas" que se desprenden de la carne se depositan en el fondo y van dorándose durante la cocción; al final, éstas se retiran, se mezclan con masa de maíz fresca y se arman las gorditas para luego freírlas en manteca y bañarlas con salsa roja o pico de gallo.

Ningún paseante puede irse de la ciudad sin haber probado las famosísimas nieves que allí nacieron en los inicios del siglo XX. Los sabores son tan particulares que podría decirse que "hay de chile, de dulce y de manteca": fresa, mango, nuez, mamey, membrillo, nopal, queso, elote, coco, cerveza, tequila, pulque, piñón, miel de abeja, aguacate, pistache, guanábana, vainilla, cajeta, chicharrón, zapote, fresas con crema, camarón, pulpo, mole, mantecado con nueces y biznaga, y la de pétalos de San Juan, flor que se recoge en las faldas de la Sierra en el mes de julio. Con los mismos pétalos acostumbran perfumar el atole, la capirotada y hasta el mole que obtiene, después de tan delicada sazón, un sabor único.

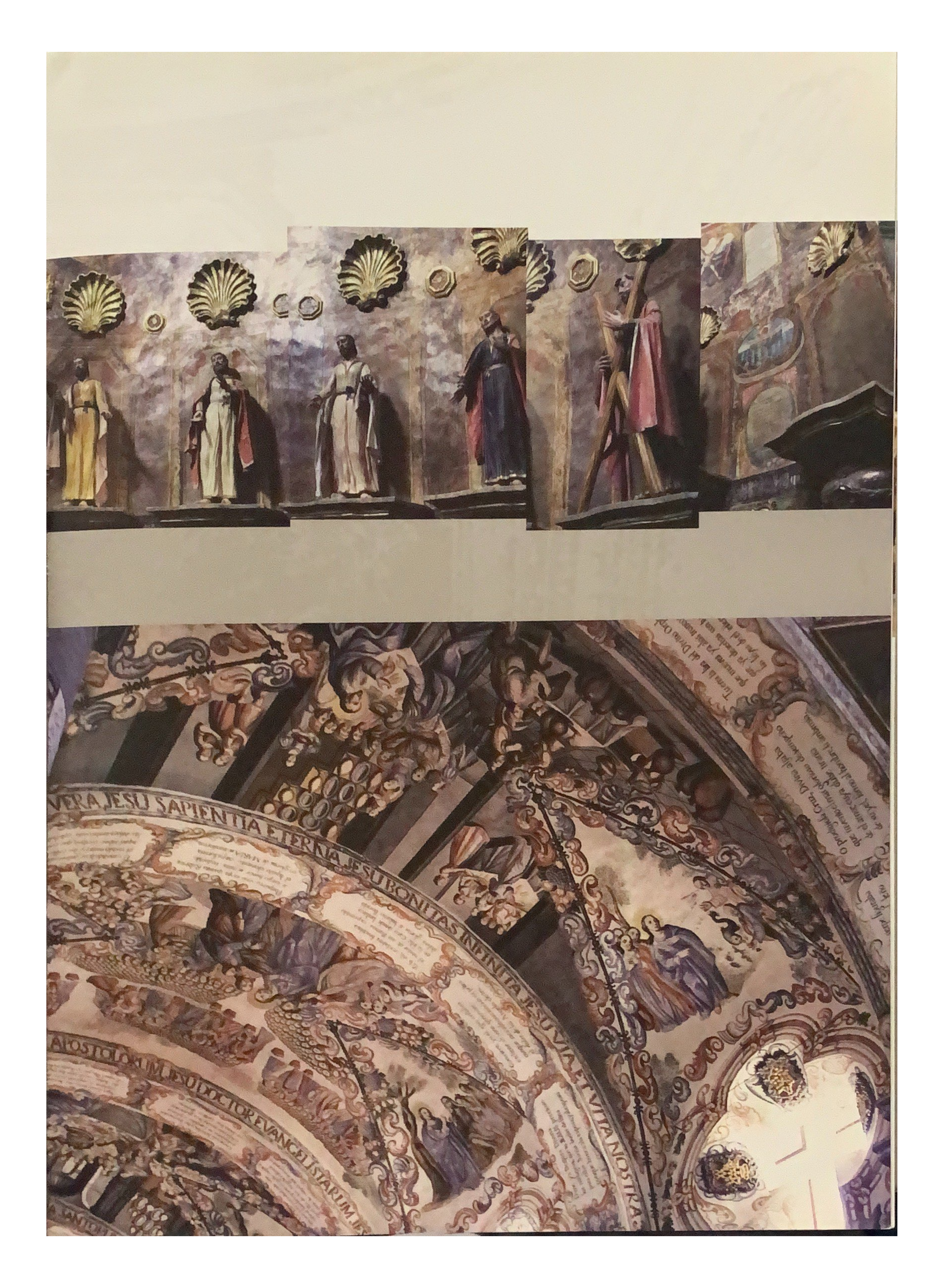
En Semana Santa, mientras en la capital los devotos realizan las visitas a las minas en honor a la Virgen y asisten a admirar el altar que se monta en el Palacio Legistlativo, en Dolores los piadosos acuden al barrio de San Juan por las noches para contemplar a la Dolorosa que se venera en diferentes casas, donde les obsequian paletas y aguas frescas de limón, horchata, piña o tamarindo, además de las "lágrimas de la Virgen", tradicional bebida hecha a base de agua de betabel, naranja, toronja, plátano, chía y lechuga finamente rebanada.





Partiendo de Dolores hacia el municipio de Allende, se levanta majestuoso el Santuario de Atotonilco, fundado en 1746 por el padre Luis Felipe Neri de Alfaro. Fue de la sacristía del ex convento de Jesús de Nazareno, de donde Miguel Hidalgo y Costilla tomó el estandarte de la Virgen de Guadalupe, luego de dar el grito en Dolores, cuando se dirigía rumbo a San Miguel el Grande, hoy de Allende; el estandarte fue la orgullosa bandera que portaron los soldados del ejército insurgente.

En este místico rincón del Estado, los lugareños acostumbran levantarse muy temprano y tomar *té* o café. Para el almuerzo comúnmente se sirve sopa de fideo guisada con chile ancho como sustituto del jitomate o arroz rojo, con salsa martajada de chile guajillo, acompañado de una *larga*, gordita de masa de maíz alargada que se utiliza a manera de cuchara. Los atoles se preparan tanto para el desayuno como para la merienda y pueden ser de puzcua, de pinole dulce, de chocolate, de arroz o trigo asado; es singular el atole de "tostadas" cuya elaboración es bastante sencilla: se tuestan en el comal tortillas de maíz no muy frescas –cuidando que no se quemen porque pueden amargar–, luego se trituran en el metate y se mezclan con agua para obtener la bebida, endulzándola con canela y piloncillo.


VERA JESU SAPIENTIA ETERNA JESU BONITAS INFINITA JESU VIA ET VITA NOSTRA
APOSTOLORUM JESU DOCTOR EVANGELISTARUM



GRANADAS FRESCAS
REGION DEL BAJÍO



En la zona se acostumbra mucho el *gallo*, guiso caldoso a base de xoconostle, papas, cebolla, cilantro, tomate verde, nopales, ajo y chile *xiure*, nombre que se le da al chile pasilla o serrano ya pasado; luego de picar todos los ingredientes, se hierven hasta que estén tiernos; se acompaña con frijoles de la olla y tortillas recién hechas. Otro platillo popular es el frijol martajado en crudo que se hierve con tequesquite, se cuece con masa, chile cascabel y epazote, complementado con una *larga*. Para las fiestas rurales el plato principal es el mole con chile ancho y guajillo; además, se acostumbra pozole rojo hecho con codillo y espinazo. Los tamales de masa martajada pueden ser rojos o verdes con carne de pollo o res, o de queso con rajas; los dulces son con azúcar y en ocasiones se les agregan pasitas.

En Semana Santa se comen las "gorditas de hormiguero" hechas con leche y otras pequeñas teñidas de rojo, dobladas en forma de quesadillas y rellenas de piloncillo.

La Congregación de las Dominicas de María, que atienden parte del Santuario, para la Navidad preparan el xoconostle con carne picada o con piezas de pollo y papa; es famoso el atole de hoja, que elaboran con las hojas de cacao. Siempre diligentes, después de las misas, las religiosas convidan a los peregrinos ricos tamales y atole o aguas frescas.

Muy cerca del Santuario se encuentra San Miguel de Allende, villa fundada por Fray Juan de San Miguel en 1542; los indígenas conocían el sitio con el nombre de *Itzcuinapan*, "lugar de perros", por la cantidad de estos animales que acudían a beber al manantial que allí brotaba. Entre árboles y flores se encuentran nacimientos de agua fresca y cristalina que parecen destilar notas musicales con su apacible sonido; hasta el siglo XVIII, el poblado fue conocido como San Miguel el Grande.

Éste luce hoy empedradas calles con casonas y mansiones que forman parte de las joyas arquitectónicas del Estado. San Miguel se perfiló en la época colonial como un relevante centro comercial debido a su ubicación y al paso de la plata que se transportaba a la Ciudad de México desde las minas de Guanajuato, Zacatecas y San Luis Potosí. Los hacendados de Zacatecas enviaban allí el ganado lanar para la trasquila y fabricación de sarapes, ya que éstos y los rebozos de la localidad gozaban de merecida fama.



La abundancia de agua proveniente del río de La Laja y de los numerosos manantiales, propició el cultivo de frijol. En la región había grandes haciendas de tierras fértiles y huertas de uvas, higos, limones, naranjas, toronjas, tejocotes, chayotes, granadas, chirimoyas, guayabas, uvas, manzanas y membrillos.

La vida religiosa en San Miguel de Allende se dejaba ver en sus iglesias y conventos; para las festividades del Santo Patrono, los carros alegóricos se adornaban con tortillas pintadas de brillantes colores que imitaban ruedas y flores. En la actualidad, la fiesta en honor a San Miguel se celebra en septiembre y se conoce como *la alborada*, originaria de Salvatierra; llegan visitantes de los pueblos aledaños y, entre las 4 y las 6 de la mañana, padres, hijos y nietos echan cohetes en la calle de la parroquia en ofrenda al Santo. Por la mañana, los danzantes de toda la República se dan cita en tal evento ya que San Miguel Arcángel es su patrono. Como en cualquier lugar de México, a los festejos se suman los borboteos de las cazuelas con menudo, pozole verde de pollo, empanadas de carnitas, lomo de puerco en aguamiel, y los delicados halagos de la dulcería mexicana: pepitas caramelizadas, charamuscas, dulce de guayaba con cajeta y nuez, conservas de frutas, panochitas de leche, natillas, budines...

En Semana Santa, vendedoras ambulantes ofrecen las insustituibles tortitas de camarón –que transportan en canastas arrebujadas en servilletas de finos bordados– con salsa de romero y chile rojo; otro antojo de estas fechas son las gorditas de hormiguero, éstas hechas con maíz martajado finamente, canela y piloncillo.

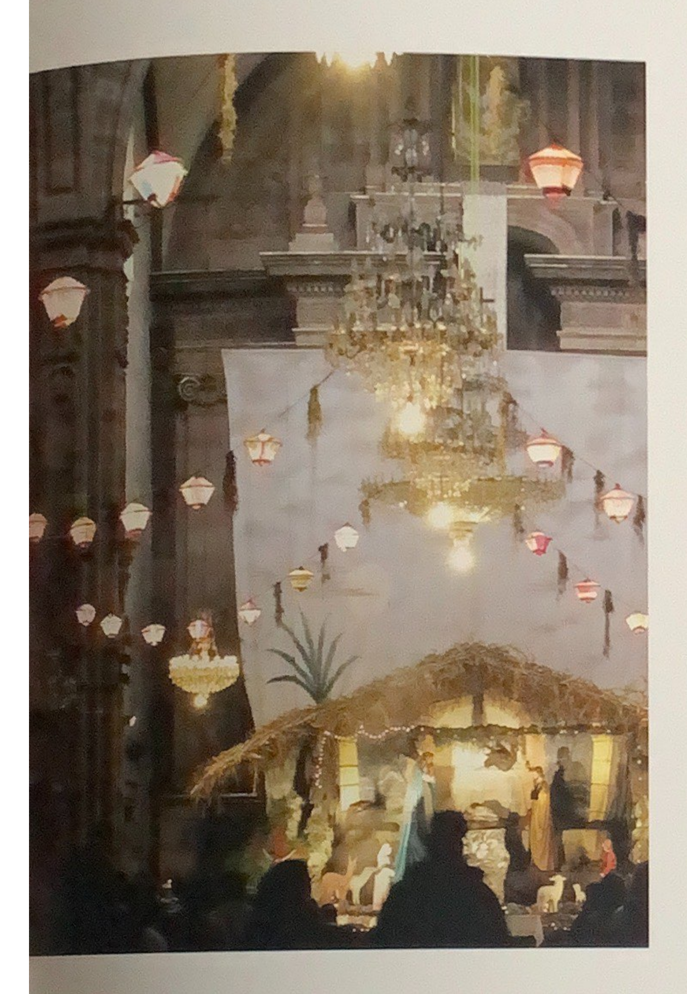
La devoción estimula a los sanmigueleños; el viernes de Dolores todas las fuentes públicas se engalanan con flores, así como las casas particulares que también se decoran con tapetes de aserrín y altares en honor a la Virgen; se ponen naranjas agrias que significan la amargura de la Virgen; las banderitas de papel dorado que se colocan en la fruta y el trigo en germinación representan la eucaristía y la alianza



de Dios con los hombres; la fortaleza se escenifica con las palmas; las flores blancas son la pureza de la Virgen, el agua de colores sus lágrimas y el chilacayote en dulce, su dulzura y bondad. Cada dueño de casa obsequia a los visitantes con aguas frescas y chilacayote en dulce. Amén del papel picado que adorna las calles, pueden verse los puestos de frutas y charamuscas en las vías más concurridas. El 17 de mayo se festeja a San Pascual Bailón, patrono de los cocineros, día en que se bendicen las huertas donde abundan vegetales y frutas como peras, membrillos, chabacanos, manzanas, ciruelas...
"Pascualito muy querido, mi santo Pascual Bailón, yo te ofrezco este guisito y tú pones la sazón"
Antiguamente, durante las celebraciones de Día de Muertos y de Todos los Santos, los indígenas hacían figuras de hombres y animales con masa de elote tierno endulzado con miel y adornadas con diferentes semillas; en el altar que se armaba en cada casa se ponían pulque, aguamiel, miel de abeja, gorditas de elote, calabazas, chilacayotes y, por supuesto, las veladoras. Hoy, además de las tradiciones que persisten, son infaltables los panes enormes, adornados con frutas en conserva y envueltos en papel celofán y las figuras de alfeñique –del árabe *al-fānīd*, el azúcar, o sea pasta de azúcar cocida y estirada–.

Cuna de los héroes de la Independencia, en la actualidad, San Miguel es la ciudad que atrae a artistas y bohemios, tanto nacionales como extranjeros, y los inspira para realizar obras de relevancia internacional, ya que éstos encuentran en la quietud de la provincia, el disfrute de sus monumentos históricos y el placer del hallazgo creativo. La inmigración de gente de otras provincias de México y de personas de todo el mundo ha tenido una influencia decisiva en la gastronomía sanmigueleña; por eso pueden encontrarse restaurantes de comida italiana, francesa, alemana, vietnamita, china y, sin duda, de platillos mexicanos dignos de asombro para el visitante más exigente.





Rumbo al Sur se encuentra el municipio de Comonfort, cuya cabecera fue fundada en 1560; por encontrarse en territorio del Bajío, sus fértiles tierras producen verduras y frutas de todo tipo, en especial sabrosos duraznos.

Los domingos acuden al mercado personas de la localidad y de pueblos cercanos ansiosos por disfrutar de la garbanza verde, sin pelar, con jugo de limón y chile piquín; de los conos con jícama y pepino en salsa picosa; de los camotes enmielados. En el puesto de panes, niños y adultos se aglutinan para comprar gaznates de atole blanco o rosa, pan de frutilla, empanadas de picadillo o *crocantes* –pan en forma triangular con una fina capa de dulce atole rosa–. Cuando es temporada, es posible saciar el apetito con tortitas de flores de garambullo con carne y queso; una vez capeadas, se dejan escurrir para servirlas calientes. Los comales sueltan el aroma de las gordas de picadillo y diferentes guisos, y las ollas mantienen calientes los manjares tradicionales: puchero, rabo de zorra, tamalón de acelgas, nopalitos al pastor.

El mes de mayo es la fiesta de San Isidro Labrador y en la kermés se aprecian los puestos de pozole, tacos, tostadas, enchiladas, buñuelos y *duritos* –trozos de chicharrón seco– que degustan tanto visitantes como nativos.

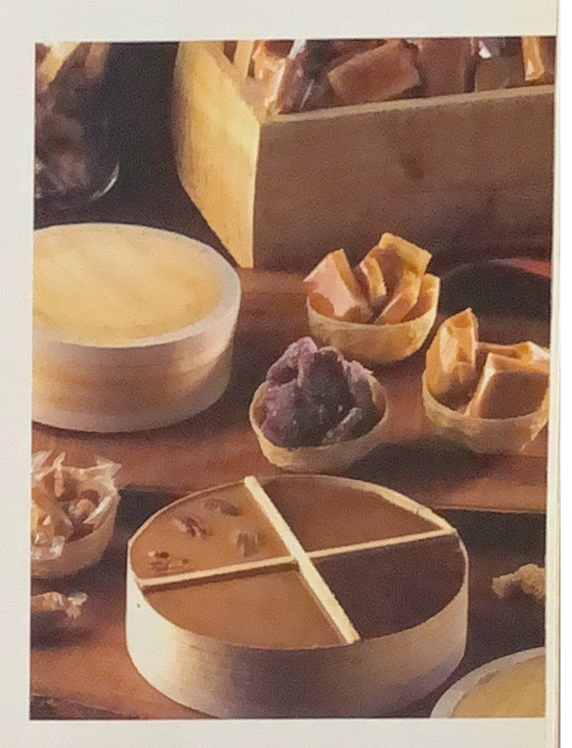
Una de las actividades más importantes es la fabricación de molcajetes y metates, así como la industria textil de la localidad de Soria, que en algún tiempo compartía con Celaya.

Siguiendo hacia el Sur, se ubica Apaseo El Grande, que antiguamente era la frontera entre indios chichimecas y otomíes; famoso por su actividad agrícola, es rico en producción nopalera, lo que ha dado lugar al suculento platillo de nopales rellenos.



Las pencas grandes se utilizan como recipiente para cocinar los nopales más pequeños, picados y combinados con diferentes ingredientes: chicharrón, camarones, carne deshebrada, piezas de pollo. También, el cabrito a las brasas es una de las comidas más solicitadas, al igual que los machitos que para asarlos se colocan en largas varas. Por ser profundamente católico, el pueblo de Apaseo El Grande venera la imagen de Cristo y en el mes de junio celebra a San Juan Bautista, patrono de la ciudad, con una feria que destaca por su variada gastronomía. Su vecino, Apaseo El Alto, es conocido por las magníficas tallas de madera, algunas con estofado de oro y policromadas, que se distribuyen a toda la República y se exportan representando la apreciada artesanía mexicana; la técnica utilizada es la del barroco mexicano y ésta recupera el oficio de artes novohispanas. Las prodigiosas manos de los artesanos delinean esculturas religiosas de arcángeles, vírgenes con querubines y figuras de caballos. En enero se organiza la Feria de Reyes, la fiesta máxima en la que la gente sale a celebrar y degusta carnitas, barbacoa, tamales, dulces, aguas y nieves de diferentes sabores.

Al oeste de "los Apaseos" se sitúa Celaya, municipio cuyo nombre deriva de la deformación del vocablo vascuence *zelaya*, que significa "tierra plana". La Villa de Zelaya fue fundada en 1571 en territorio otomí; desde los inicios se evidenció su potencial agrícola, desarrollándose esta actividad tanto que, en 1658, pasó a ser ciudad. Con ello llegaron órdenes religiosas que fundaron conventos y templos, trayendo consigo costumbres gastronómicas.



Los cacahuates en vinagre son típicos de la zona y se comen a cualquier hora del día y, como en el resto de la entidad, los platillos más populares se basan en antojos y caldos. Las celebraciones tratan de conservar las tradiciones ancestrales y siempre van acompañadas de buena comida; famosas en todo Guanajuato, las gorditas del barrio de Tierras Negras se elaboran con masa de maíz, queso y chile, para las fiestas en honor a la Virgen de Guadalupe, del 12 al 20 de enero. Dicen que la receta le fue trasmitida a una niña por la Señora del Tepeyac el día de la inauguración de su templo.

Conocida como la puerta de Oro del Bajío, Celaya es famosa por sus dulces como por los buñuelos, los amerengados, las conservas de tuna, capulín y chicozapote, pero la estrella de las golosinas celayenses es la cajeta. Hacia 1850, comenzó la fabricación de este dulce artesanal hecho a base de leche de cabra; el salitre de tierra que fertiliza las pasturas le gusta mucho al ganado caprino y le da a la leche un sabor especial. Para obtener la cajeta, la leche se vierte en un cazo de cobre –no puede utilizarse otro por la reacción del metal con el líquido– y debe hervirse a 110°C; se agrega azúcar y se cocina casi durante cuatro horas sin dejar de mover con una pala de madera. Los sabores se añaden casi al final; hay cajeta natural, de vainilla, quemada y la envinada con un toque de ron. Aún hoy se puede encontrar empacada en cajas de madera, pero desde la aparición del vidrio, se vende también en frasco; igualmente, con este manjar se confeccionan obleas, quesos de almendra, dulces de nuez y natillas cuadradas. Actualmente, está tramitándose la denominación de origen del dulce, orgullo de esta tierra.

Santa Cruz de Juventino Rosas comparte con Celaya la manufactura del tejido de encaje, mantelería y telas para cedazos, así como también las costumbres culinarias, ya que en sus huertas se siembran las mismas especies de frutas y verduras; además está ligado gastronómicamente con su otro vecino Salamanca.

En la cabecera municipal de Salamanca, que desde los primeros tiempos resultó ser de gran rendimiento agrícola, se asentaron ranchos y haciendas dedicados al cultivo, convirtiéndose en un importante centro de abastecimiento para las regiones mineras del Estado. El templo y convento de San Agustín, que se comenzó en 1641 y se concluyó en el siglo XVIII, es una de las muestras arquitectónicas del arte churrigueresco más apreciadas de la República; los lugareños acuden orgullosos



al templo y, a la salida, siempre que sea después de las seis de la tarde, disfrutan las enchiladas rojas preparadas con arte y buena sazón: el chile guajillo se muele y, en frío, se untan las tortillas con el mismo para luego freírlas en el comal; se rellenan con queso blanco y cebolla picada, se enrollan y se acomodan, cruzadas en dos o tres niveles, sobre una cama de lechuga. Para finalizar, se adornan con zanahoria en vinagre, cuadros de papa fritos y se espolvorean con más queso blanco combinado con cebolla; a un lado se pone una pieza de pollo frita, un trozo de cecina, dos pedazos de longaniza y el *infurtido* –así se conocen en Salamanca los encurtidos–, de brócoli, zanahoria, nopal, cebolla, chile fresco y patitas de puerco en vinagre. Es toda una comida en la que se puede elegir una o varias carnes.

En 1950 la ciudad inauguró la refinería de petróleo y comenzó a llegar gente de las costas del Golfo, sobre todo de Tampico, Tamaulipas; los inmigrantes trajeron consigo costumbres culinarias que se arraigaron en esta tierra para siempre. El auge de los platillos costeños se acentuó en la década de los años setenta. Así, pueden encontrarse sopas de pescados y mariscos, cebiche de tilapia, cocteles de ostión, pulpo, jaiba, caracol y camarón, con el que también se hacen tamales y empanadas.

Desde las siete de la mañana se puede desayunar huevos revueltos con chile verde y frijoles flor de mayo de la olla; hay gorditas, quesadillas de comal o fritas, tacos de bistec o de chorizo. Todo esto se encuentra incluso cuando cae el sol y, a tal repertorio, se añaden los tacos al pastor; no hay que olvidar las típicas *nieves de pasta*, especie de mantecados de vainilla que se disponen en botes. Como es costumbre en todo el Estado, en la noche del primero al dos de noviembre, es ritual comer en la intimidad familiar el platillo conocido como *fiambre*.

En otros tiempos, el camino entre Salamanca e Irapuato estaba adornado de flores blancas, azules y moradas. Irapuato, cuyo nombre deriva del tarasco, *Iriguato*, "lugar de aguadores" o "lago pantanoso" o "cerro que emerge de las llanuras", antes de la conquista, era frontera entre chichimecas y huachichiles; a partir del año 1200, el Imperio Purépecha dominó este territorio que ha sido siempre conocido por su productividad. A mediados del siglo XVI, los hacendados compraban esclavos africanos para realizar los trabajos pesados de la tierra y criar ganado mayor. La zona, llamada el Gran Bajío, multiplicaba carnes, legumbres, verduras y frutas; ante la prodigalidad, los españoles hicieron obras de riego para presas y canales que favorecían sus campos y agrandaban sus haciendas. La comarca se convirtió en proveedora fundamental de la Ciudad de Guanajuato. Desde entonces, Irapuato es un municipio que se destaca por sus cultivos y esto se refleja en las importantes plantas empacadoras de vegetales como brócoli, coliflor, espinaca, ajo, albahaca, rábano, diferentes tipos de lechuga, espárrago, apio; por su gran calidad, hasta hace diez años todo se exportaba; hoy, el alto rendimiento permite el suministro interno.

En la comunidad conocida como la Cañada de la Muerte, se consume mucha tuna; el nopal llamado Sangre de Cristo produce una tuna roja que da su último fruto a finales de diciembre. Los lugareños denominan *breva* a la fruta de color verde, de sabor similar al nopal y a la papa, cuya particularidad es la de no tener semillas; con las brevas picadas se prepara un guiso que se sazona con cebolla y chile verde y se utiliza para rellenar gorditas de maíz martajado.

En Irapuato, las sopas caldosas suelen acompañarse con plátano en lugar de pan; los platillos más populares son el mole rojo con arroz en jitomate o fideo seco, las enchiladas mineras y los tamales de cacahuate y chile guajillo cocidos en vaporera.

Los sistemas de riego llevaban a los llanos las aguas de lluvia y, más tarde, se construyeron las presas para asegurar siempre el preciado elemento. Los terrenos fértiles permitieron que las fresas se dieran en abundancia; esta fruta, por su exquisito sabor y calidad suprema, ha convertido a la localidad en la Capital de la Fresa y todos los años, en el mes de marzo, se celebra la feria. En los caminos se ven puestos de la roja fruta apilada en canastas tejidas, recipientes cuyos secretos se van legando de mano en mano para crear verdaderas piezas únicas.



Al oeste de esta jurisdicción se encuentra Romita, escoltada por la montaña del Huilote. Su excelente agricultura se deja ver en los cultivos de maíz, frijol, trigo, papa y chile, al igual que en el vecino municipio de Silao, cuyo primitivo nombre indígena era *Silagua*, "lugar de humaredas". Silao fue fundado en julio de 1537 por un grupo de familias españolas y de mexicas y otomíes; se convirtió en un centro ganadero –especialmente del tipo mular para transporte de carga de las minas– y agropecuario que abastecía de alimentos a las poblaciones mineras cercanas.

En Silao se encuentra el Cerro del Cubilete, enclavado en la Sierra de Guanajuato, donde se ubica una colosal estatua de Cristo Rey; durante todo el año se organizan romerías de peregrinos que acuden de visita; algunos llegan con guisados de carne de puerco, res o pollo y los infaltables antojos para la celebración.

En este destacado centro agrícola del Bajío, hay excelentes sandías que se siembran en los lechos arenosos de los ríos; las jícamas son tan grandes y jugosas que forman parte, junto con las limas, de los orgullos de la entidad.

Ningún viajero duda en detenerse en la ciudad para degustar el caldo de Silao preparado con carne de res, cebolla, chayote, cilantro, calabacita, durazno y membrillo; este manjar acompañado de una *guacamaya* y un agua de lima revive milagrosamente al más caído.

Los deshilados, los rebozos y los juguetes de madera forman parte de la industria local; además, las aguas termales de Comanjilla atraen a turistas de todas partes.

Así como Romita comparte gustos gastronómicos con Silao, lo hace también con su municipio vecino Manuel Doblado, donde el maíz, el trigo y el sorgo constituyen parte de la riqueza del campo junto con el ganado vacuno y porcino.

El platillo típico es el picadillo en caldo, hecho con carne molida, ajo, cebolla, jitomate y chile ancho; se cocina la carne con el jitomate y la cebolla picados y se le añade el chile molido con el ajo, condimentado con orégano y comino.



Para los almuerzos, es popular la carne de puerco en salsa de chile verde acompañada siempre de frijoles de la olla, ya sean flor de mayo o peruano, que son los de mayor consumo en la región. A la hora de la cena, las enchiladas rojas, complementadas con una pieza de pollo o cecina, forman parte de los antojos de esta entidad, al igual que las "chorreadas", panes hechos de harina de trigo con levadura que, a media cocción, se cubren con trozos de piloncillo que se derrite en el horno; de ahí su nombre. En las fiestas el plato por excelencia es el mole rojo de olla, preparado con espinazo, chiles ancho y guajillo, mucho comino, ajo y laurel; esta salsa se confecciona sin tomates y sin chocolate. En Cuaresma se elaboran guisos de nopales, lentejas, garbanzos y habas secas, condimentados con cebolla, chile guajillo y jitomate, fritos en manteca de cerdo. La Navidad se celebra con tamales de carne de puerco y mole rojo, de pollo con jitomate, de rajas con queso, tamales de ceniza y de dulce con coco, pasas o guayaba. Asimismo, se saborean carnitas, barbacoa y birria, ya sea natural o enmolada, similar a la del sur del Estado y que se conoce como "enchilada".

Al norte de Manuel Doblado se ubican los municipios Purísima del Rincón y San Francisco del Rincón. En el primero, pueden apreciarse frondosos árboles frutales, sobre todo naranjos, cuyas flores de azahar perfuman todo el pueblo con su aroma. En el segundo, mejor conocido como San Pancho, destaca la industria de sombreros de palma y rebozos de gran fama.

Los platillos típicos de la localidad son los pambazos, la sopa de pasta seca con trozos de lomo de puerco enmolado —aunque la salsa es más un adobo que un mole—, las carnitas, el mole rojo, y el inigualable postre: paletas de helado de vainilla rellenas de cajeta; en menor grado que en Celaya se confeccionan cajetas y dulces de leche artesanales. El 8 de diciembre se celebra el día de la Inmaculada Concepción con ponche, tamales y pozole rojo o verde, de pollo o cerdo. La abundancia de maíz, trigo y ganado de la zona se debe a los ríos que atraviesan el distrito y contribuyen a su fertilización.

Las tierras de León, al sur y al este del territorio, fueron desde siempre fecundas y prósperas; hoy es la región del Bajío más importante del Estado. La villa fue fundada en enero de 1576 con el mismo nombre de una provincia de España por mandato del Virrey Martín Enríquez de Almanza; el propósito de su asentamiento era desplazar a los belicosos chichimecas hacia el Norte.

En la época de Iturbide, la ciudad fue testigo de controversias políticas, pero esto no impidió que prosperara en el comercio activo y en la construcción de bellas iglesias y conventos. A finales del siglo XIX, León recibió la visita de comerciantes de todo México que iban en busca de zapatos, telas y sombreros; así, nacieron grandes industrias que le dieron el renombre del que aún goza.

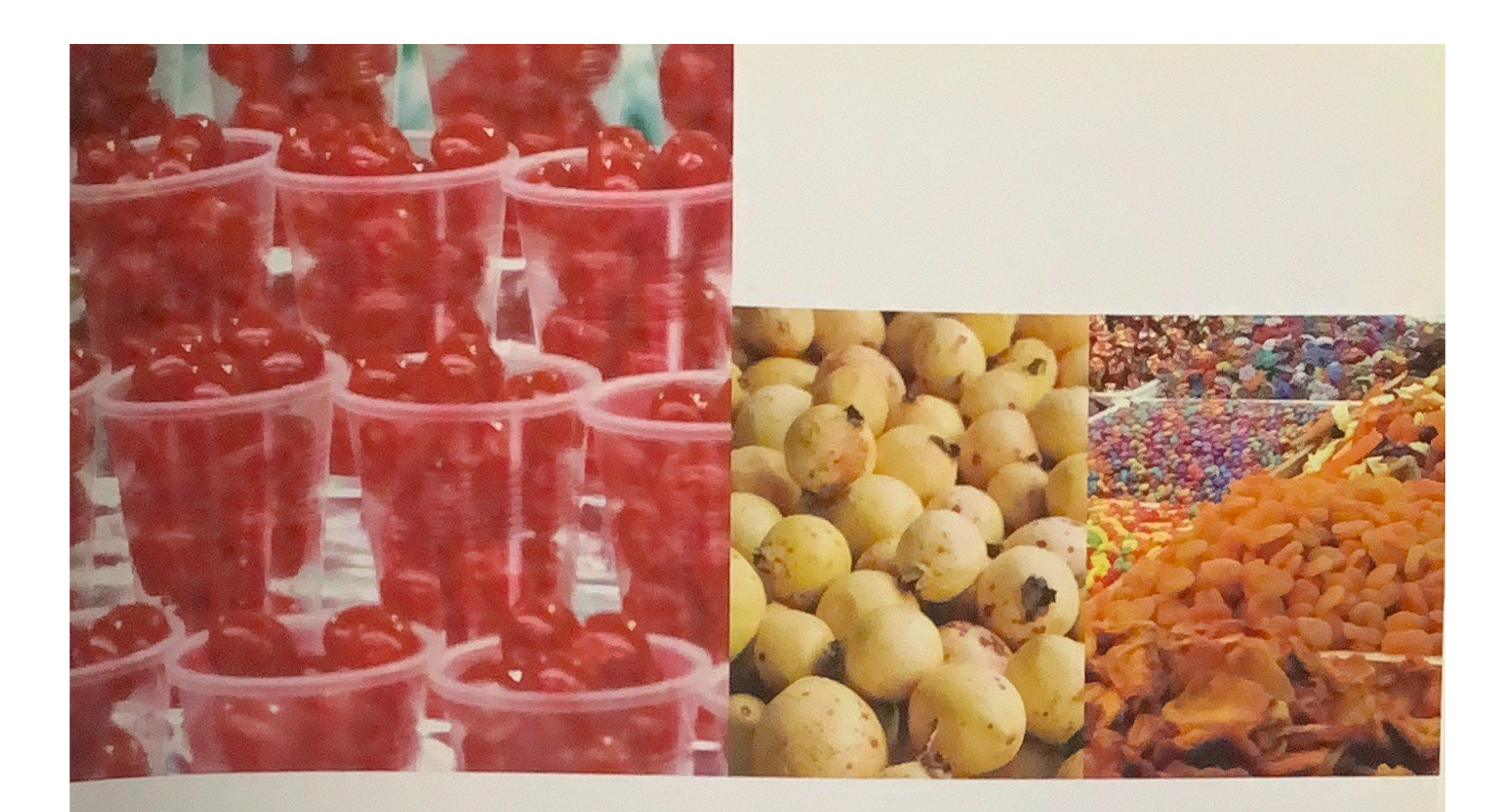
Hasta hace unos años, los jueves se acostumbraba el paseo por la plaza principal para disfrutar el concierto público; las mujeres caminaban en una dirección y los hombres en sentido opuesto para encontrarlas. Alrededor de la plaza, podían disfrutarse todo tipo de antojos, además de frescas y coloridas nieves que, en verano, se apetecen a toda hora; los carritos de dulces lucen, hoy como ayer, las tentadoras cocadas, alfajores de nuez, bolitas de piñón, tejocotes en almíbar, alegrías, jamoncillos, y tantos otros delicados bocadillos de mieles para el paladar.



Ejemplo de pujanza, León es esencialmente manufacturera y, aunque las fábricas de tejidos de lana y de sombreros han sido siempre destacadas, la industria zapatera la ha hecho famosa a nivel internacional. La Feria de León, que se celebra del 20 al 30 de enero por el aniversario de su fundación, con más de cinco millones de visitantes, es la más impresionante de México en su género.

Hoy, en sus alrededores se cultiva camote, papa, chile verde, garbanzo, maíz, cebada, trigo, frijol, cacahuate, alfalfa y se continúa la elaboración de pulque. En esta creciente población los desayunos son ligeros, ya que los parroquianos parecen reservarse para la hora del almuerzo que se toma entre las 9 y las 11 de la mañana y consiste en un jugo de lima, toronja o naranja servido en copas conocidas como "chabelas"; un plato de frutas que se compone de sandía, melón, fresa, piña, tuna y mango, cuando es temporada, a más de los platillos que se preparan con todo esmero y cuya lista puede saciar cualquier paladar: huevos rancheros, barbacoa de res o borrego, cecina, carne de puerco en salsa verde o roja, quesadillas con jugo de carne o rellenas de seso, chilaquiles crujientes, enjococadas, tacos de carnitas, chicharrón en salsa verde, menudo y lo que la imaginación alcance. Cualquier almuerzo bien dispuesto debe acompañarse con frijoles claros, ya sean de la olla o refritos, que se complementan con queso blanco, chorizo, o chile; en ocasiones, al frijol machacado se le agrega queso en el momento en que se refríe para que haga hebra.

Para una buena y rápida digestión, los leoneses toman *cebadina*, bebida a base de cebada, jamaica y tamarindo que se fermenta en barril de madera; en el momento



de servirla debe añadírsele un poco de bicarbonato de sodio para que entre en ebullición y tiene que ingerirse de inmediato para lograr un buen efecto. Se podría decir que en León la hora del almuerzo casi se comparte con la de la botana, aunque cuando quiebra el día nada mejor que deleitarse con un cebiche de camarón, un vuelve a la vida o un coctel de pescado, con productos frescos que llegan de Mazatlán. Una de las características de León son las carnes asadas, costumbre que se inició a mediados de los años 40, con la llegada de deportistas argentinos al equipo de futbol local; en las mesas de los restaurantes es común encontrar la salsa *chimichurri*, muy diferente de la conocida en América del Sur ya que es una especie de mayonesa nacida del ingenio leonés. Pero lo más importante de León son los "antojos"; por la mañana, al mediodía o por la noche, los habitantes de esta próspera ciudad acuden a los puestos –de los que hay uno en cada esquina– a disfrutar de todo tipo de antojitos hechos con masa de maíz y guisos bien sazonados, capaces de seducir al menos comilón; León se ha ganado, sin lugar a duda, el título de la capital de los "antojadizos" por excelencia.

En el Bajío, llamado con acierto, el "Granero de la República", se conjugan el placer de comer y los lazos afectivos alrededor de la mesa familiar, donde manos amorosas concentran su creatividad para satisfacer a los suyos. La gastronomía del Centro confirma el irrefutable poder evocador de la comida, presente en cada uno de los festejos, sucesos o vida diaria de los habitantes de esta prodigiosa región.

Cecina de la sierra

La carne salada, ahumada y curada naturalmente a la intemperie, en México, se conoce como cecina. En algunos lugares de la República se condimenta con adobo; en Guanajuato, tiene la particularidad de ser mucho más delgada, de manera que, al cocinarse, queda de textura crujiente, similar al chicharrón.

LA CARNE

24 bisteces de bola de res, rebanados muy finamente

10 limones, su jugo

sal y pimienta, al gusto

¼ taza de aceite de maíz

LA GUARNICIÓN

1 lechuga, desinfectada

4 aguacates, rebanados

½ cebolla morada, rebanada en aros

16 rebanadas de queso fresco

4 limones, partidos

4 tazas de frijoles, caldosos

tortillas de maíz recién hechas

para 8 porciones

LA CARNE

Esta carne debe prepararse con 24 horas de anticipación. Salpíquela con el limón, la sal y la pimienta, y cuélguela sobre un lazo, en un lugar limpio, para que se asolee y se seque. Después de las 24 horas de secado, caliente una parrilla o plancha gruesa por 15 minutos; rocíela con aceite y fría la carne hasta que esté crujiente.

Sirva la cecina en platos individuales y acompañe con la lechuga, el aguacate, la cebolla, el queso, los limones, los frijoles caldosos y las tortillas de maíz.

El jugo de limas

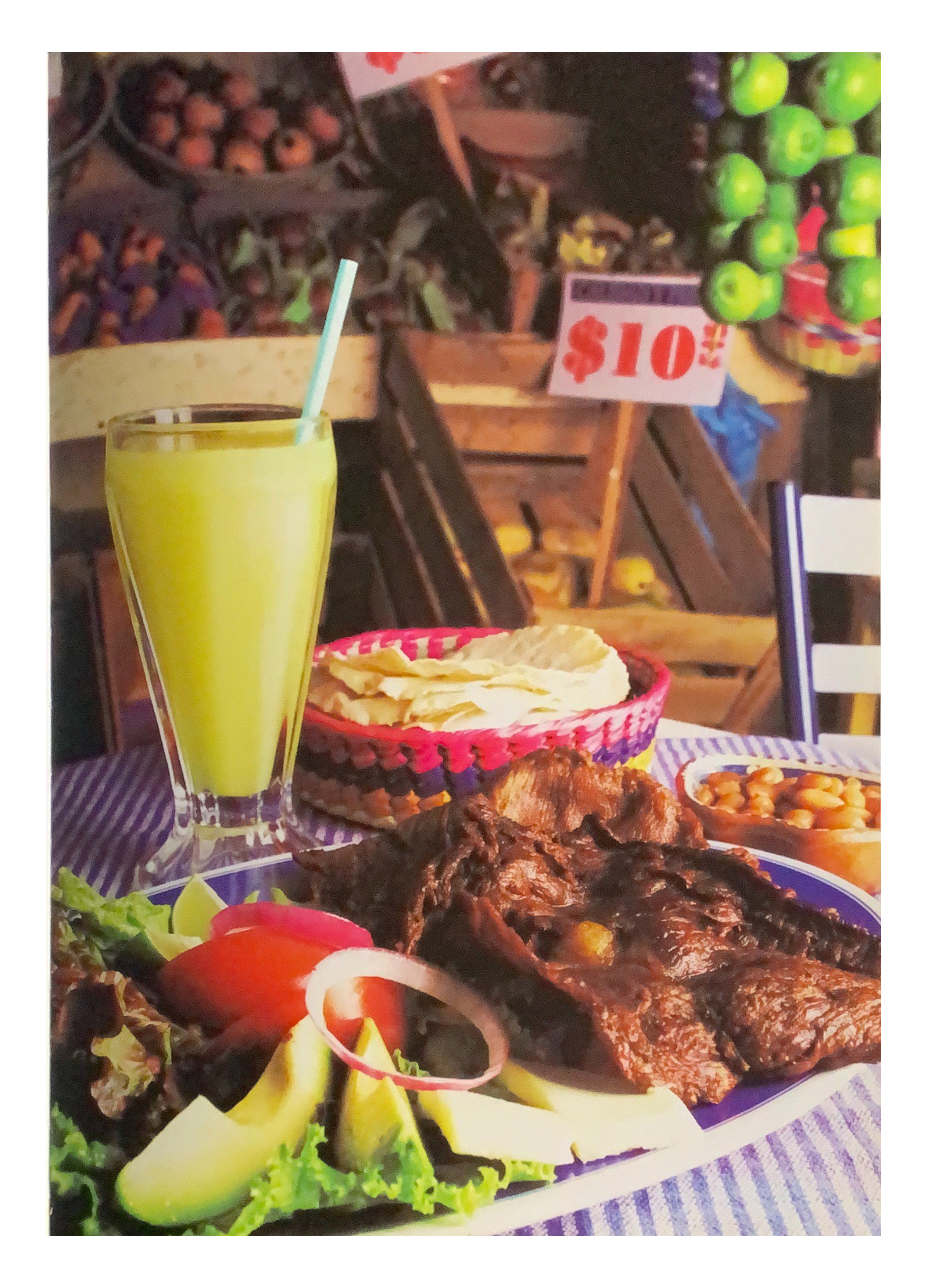
2 kg de limas, su jugo

8 cucharadas de azúcar

1 taza de agua

para 1½ litros

Cuele el jugo de lima y añada el azúcar disuelta en la taza de agua. Vierta en una jarra y reserve en refrigeración hasta la hora de servir.


$10



Carne de puerco en salsa

10 chiles guajillo lavados, desvenados, sin semillas y asados

10 chiles puya, lavados, desvenados, sin semillas y asados

600 g de tomates verdes de milpa, asados

1 ½ tazas de agua

1 diente de ajo, pelado

sal y pimienta, al gusto

3 cucharadas de aceite de maíz

1 cebolla, fileteada

3 chiles poblanos, en rajas

1 kg de lomo de puerco, cortado en cubitos

1 ½ tazas de agua

4 tazas de frijoles bayos, refritos

16 tostadas de maíz martajado

para 8 porciones

La carne de puerco es una de las más apreciadas en el Estado; sus distintas preparaciones son tan variadas que puede servirse a cualquier hora del día. Esta carne es rica en minerales, proteínas y, en especial, en vitamina B, esencial para obtener los hidratos de carbono necesarios para una dieta equilibrada.

En la licuadora muela los chiles asados con los tomates, el agua y el diente de ajo; sazone con sal y reserve.
En una cacerola caliente el aceite y acitrone la cebolla, añada las rajas de poblano e incorpore la carne de puerco; cocine hasta que se dore casi como carnitas. Agregue la salsa previamente molida, vuelva a sazonar con sal y pimienta, y vierta el agua restante para terminar su cocción.
En platos individuales coloque un molde de aro y moldee los frijoles refritos; ponga encima una porción de carne bañada con la salsa y acompañe con tostadas de maíz.

El yogurt

½ kg de fresas, lavadas y desinfectadas

2 a 3 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de licor de naranja

1 litro de yogurt, sabor natural

En un tazón machaque las fresas con el azúcar; vierta el licor y macere por 20 minutos. Agregue el yogurt y combine los ingredientes; sirva en 8 copas y conserve frío hasta el momento de servir.

Huevos estrellados con salsa de chicharrón

La salsa

3 jitomates, lavados
1 ½ tazas de agua
4 chiles serranos, lavados
2 chiles de árbol, lavados
1 cebolla pequeña, partida
5 ramas de cilantro, lavadas
1 cucharadita de sal de grano
2 cucharadas de aceite de maíz
400 g de chicharrón de puerco, en trozos pequeños

Los huevos

1 taza de aceite de maíz
16 huevos
sal al gusto

para 8 porciones

La salsa

En un cazo ponga a hervir los jitomates con el agua, los chiles serranos y los chiles de árbol; cuando estén tiernos, muélalos en la licuadora con la cebolla, el cilantro, la sal y ¼ de taza de agua donde se hirvieron los jitomates. En una sartén caliente el aceite a fuego medio y vierta la salsa; cuando empiece a hervir, añada el chicharrón para que se hidrate. Si es necesario, vierta un poco más de agua para obtener una salsa ligeramente líquida; rectifique la sazón y reserve caliente.

Los huevos

En una sartén caliente 2 cucharadas de aceite y fría dos huevos por porción; bañe con el aceite para que se cuajen las claras y salpique con sal. Retire y termine de cocinar; pase los huevos estrellados a sartenes individuales pequeñas o a platos extendidos. Bañe con la salsa de chicharrón caliente y acompañe con chocolate y mamones recién salidos del horno.

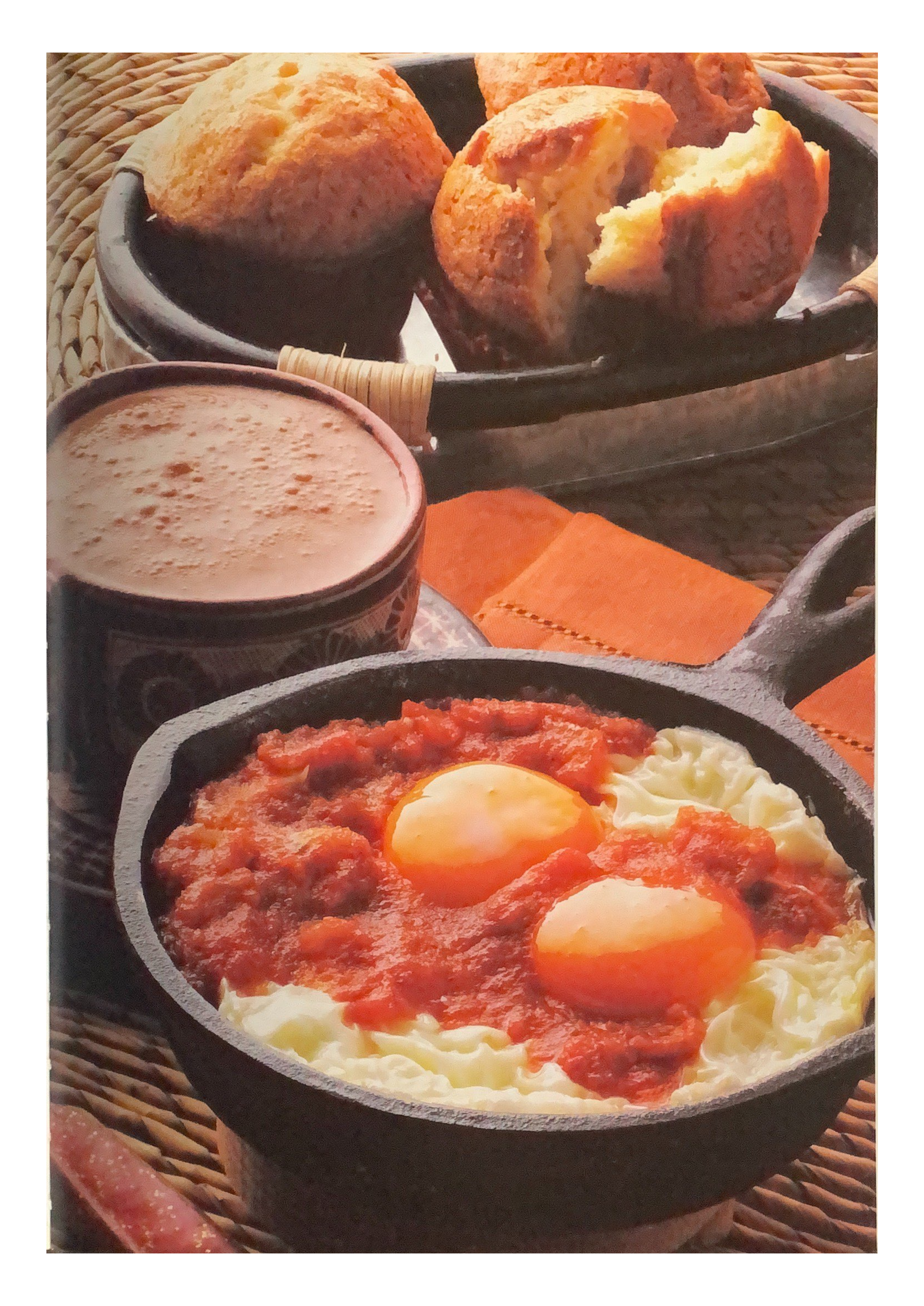
Mamones

200 g de mantequilla
200 g de azúcar
5 huevos
1 naranja, su ralladura
115 g de harina de trigo, cernida
115 g de maicena, cernida
2 cucharaditas de polvo de hornear, cernido

para 12 piezas

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

En un recipiente bata la mantequilla con el azúcar para que se acreme y, poco a poco sin dejar de batir, agregue los huevos de uno en uno con la ralladura. Incorpore las harinas cernidas con el polvo de hornear y continúe batiendo hasta obtener una pasta esponjosa. Vierta la mezcla en capacillos y salpique azúcar en la superficie del panqué; acomódelos en una charola para horno y cocínelos durante 20 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Retire y sirva tibios.



Enfrijoladas enchipotladas

Las enfrijoladas se pueden degustar en cualquier rincón del Estado, generalmente a la hora del desayuno; en lugares donde se consigue nata fresca, se le añade al antojo para aumentar su sabrosura. Los frijoles son parte de la dieta de los guanajuatenses y pueden emplearse de mil y una maneras.

La salsa

- 1 ½ tazas de agua
- 10 tomates verdes, lavados
- ½ taza de aceite de maíz
- 4 a 5 chiles chipotles mecos
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 manojito de cilantro, lavado
- 2 tazas de frijol peruano, cocido y caldoso
- sal al gusto
- ⅓ taza de aceite
- 2 rodajas de cebolla, gruesas

Los tacos

- 200 g de queso fresco, desmoronado
- 4 pechugas de pollo cocidas, deshebradas
- 1 cebolla, picada
- sal y pimienta negra, al gusto
- ½ litro de aceite de maíz
- 24 tortillas de maíz

La guarnición

- ½ litro de crema fresca
- 1 cebolla en aros
- 200 g de queso ranchero, desmoronado
- 2 aguacates, partidos en medias lunas

para 8 porciones

La salsa

Caliente el agua en una cacerola y ponga a hervir los tomates hasta que estén tiernos; resérvelos con el líquido de la cocción. En una sartén caliente la ½ taza de aceite y dore ligeramente los chiles con cuidado de no quemarlos porque pueden amargar la salsa; retírelos y resérvelos. En el mismo aceite saltee la cebolla con el ajo y retire.

Muela los tomates cocidos con un poco del agua, los chiles, la cebolla y el ajo salteados, el cilantro y los frijoles caldosos hasta obtener una salsa tersa; sazone al gusto.

En otra sartén caliente el aceite restante y dore las rodajas de cebolla; retírelas, vierta la salsa y cocine hasta que la grasita salga a la superficie. Reserve para la hora de servir.

Los tacos

En un recipiente combine el queso con el pollo y la cebolla picada; sazone al gusto. En una sartén caliente el aceite y fría rápidamente las tortillas por ambos lados; retírelas y páselas por la salsa. Rellénelas con el queso sazonado y acomódelas en el plato; bañe con más salsa y decore con la crema fresca, los aros de cebolla, el queso ranchero desmoronado y el aguacate. Sirva de inmediato.





Crepas de flor

Las crepas

- 90 g de mantequilla, derretida
- 9 huevos
- 150 g de harina de trigo
- 1 ½ tazas de leche
- sal al gusto
- 40 g de mantequilla para la sartén

El relleno

- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla, rebanada en medias lunas
- 4 chiles serranos, picados finamente
- ½ kg de hongos, fileteados y rociados con unas gotas de limón
- 4 tazas de flores de calabaza, lavadas, sin el centro y picadas
- 1 cucharada de epazote, picado
- sal y pimienta, al gusto

La salsa

- 8 chiles poblanos, lavados
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo, pelados y machacados
- 150 g de almendras, peladas
- 2 tazas de caldo de pollo
- sal y pimienta, al gusto
- 1 ½ tazas de crema
- 100 g de queso de cabra
- 1 manojo de cebollín picado, para decorar

para 8 porciones

Las crepas

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora, menos la mantequilla para cocinar, y repóselos en el refrigerador; caliente una sartén chica con un poco de mantequilla. Vierta un cucharón de masa y ladee la sartén para que se cubra totalmente; la crepa debe quedar delgada. Voltéela cuando empiece a burbujear y cocine del otro lado hasta que los bordes comiencen a dorarse ligeramente. Cocine toda la masa y resérvelas.

El relleno

En una sartén caliente la mantequilla junto con el aceite, agregue la cebolla y saltéela; añada el chile y cuando esté brilloso, incorpore los hongos fileteados. Cocine a fuego medio durante 5 minutos y agregue las flores de calabaza; sazone con el epazote, la sal y la pimienta y reserve para rellenar las crepas. Esta mezcla no deberá tener nada de líquido; tendrá que retirarse cuando el agua que hayan soltado las verduras se haya evaporado totalmente.

La salsa

En un comal ase los chiles, pélelos, desvénelos y muélalos en la licuadora o en el procesador de alimentos. En una sartén profunda caliente el aceite de oliva con la mantequilla, agregue los ajos machacados y, antes de que se doren, añada los chiles molidos. Cocine a fuego medio durante 5 minutos, moviendo constantemente. Muela finamente las almendras con el caldo de pollo y vierta a los chiles; sazone y cocine a fuego alto por 10 minutos. Incorpore la crema con el queso de cabra, retire del fuego y muela de nuevo para obtener una salsa aterciopelada. Rectifique la sazón y reserve caliente hasta el momento de servir.

Rellene las crepas con la preparación de flor de calabaza y sírvalas en platos extendidos sobre un espejo de crema de poblano; salpique con cebollín. Puede acomodar las crepas en un refractario, salsearlas y calentarlas en el horno antes de llevar a la mesa.



TOSTADAS DE CUERITOS

LOS CUERITOS

6 litros de agua

1 cebolla blanca, partida

2 cabezas de ajo, partidas

16 manitas de cerdo ligeramente asadas, peladas y picadas

10 hojas de laurel

10 ramitas de tomillo

sal y pimienta, al gusto

LOS ENCURTI[illegible]S

1 taza de aceite de maíz

15 dientes de ajo, pelados

2 cebollas blancas, rebanadas

10 cebollitas de cambray, lavadas

Los cueritos de puerco se degustan en todo el Estado y se sirven para acompañar varios platillos. Según la zona, su preparación cambia ya que pueden condimentarse con diferentes vinagres y verduras de temporada.

½ kg de papitas cambray, lavadas

10 zanahorias, peladas y rebanadas

sal al gusto

1 cucharada de pimientas negras

1 cucharada de orégano

1 manojo de hierbas de olor: laurel, tomillo y mejorana

2 litros de vinagre de manzana o caña

1 ¾ litros de agua

12 nopales baby, cocidos

12 rabanitos, lavados

¼ kg de chiles de chorro o güeros, pequeños

LAS TOSTADAS

4 aguacates, maduros

¼ taza de crema natural

¼ taza de mayonesa

2 limones, su jugo

sal al gusto

300 g de cueritos en vinagre con verduras, picados finamente

½ cebolla, picada finamente

4 cucharadas de cilantro, lavado y picado

16 tostadas pequeñas

400 g de lomo de puerco cocido, frío y rebanado

1 lechuga, desinfectada

2 jitomates saladet, en cuadritos

200 g de queso fresco, rallado

para 8 personas

LOS CUERITOS

Caliente agua en una cacerola y, cuando suelte el hervor, ponga la cebolla, el ajo, las manitas de cerdo, las hierbas de olor y sazone; cocine a fuego moderado por 1 hora y media o hasta que las manitas estén tiernas. Retire del fuego y deje enfriar en el caldo; cuélelas y séquelas con papel absorbente.

LOS ENCURTIDOS

En una sartén profunda caliente el aceite, dore 3 dientes de ajo y retírelos. En el mismo aceite dore los ajos restantes con las cebollas y las cebollitas; añada las papas con las zanahorias y revuelva. Sazone y agregue la mitad de las hierbas de olor; vierta el vinagre y el agua. Incorpore las manitas de cerdo y cocine 20 minutos; ponga los nopalitos y continúe la cocción por 10 minutos. Retire del fuego y añada los rabanitos y los chiles en crudo –de esta manera, duran más tiempo–. Deje enfriar las verduras en el líquido y pase los encurtidos a un frasco esterilizado; refrigere.

LAS TOSTADAS

En un tazón ponga los aguacates y prénselos hasta obtener una pasta; añada la crema, la mayonesa, el jugo de limón y la sal; agregue la verdura picadita junto con los cueritos, la cebolla y el cilantro. Combine los ingredientes hasta obtener una consistencia esponjada; reserve.

Sobre cada tostada ponga una porción del guacamole preparado y encima el lomo de puerco rebanado; adorne con la lechuga, el jitomate y salpique con el queso fresco. Sirva de inmediato.



GUACAMAYAS

La guacamaya es un ave propia de las selvas tropicales, de cola larga y plumaje amarillo, azul y rojo. En León, se ha bautizado con este nombre a uno de los antojos más populares; a partir de las once de la mañana y hasta las dos de la tarde, los leoneses acuden a los puestos a saciar el apetito con una suculenta "guacamaya".

LAS GUACAMAYAS

300 g de chicharrón, partido en trozos medianos

16 teleras o bolillos pequeños

2 aguacates, rebanados finamente

LA SALSA

2 jitomates

¼ taza de agua

3 cucharadas de chiles de árbol secos, en hojuelas

sal al gusto

3 jitomates, picados finamente

1 cebolla mediana, picada finamente

6 limones, partidos por mitad

para 8 porciones

LAS GUACAMAYAS

Parta el chicharrón en trozos del tamaño de la telera. Corte el pan a la mitad y rellénelo con el chicharrón y 1 ó 2 rebanadas de aguacate. Reserve.

LA SALSA

Muela los jitomates con el agua y añada 1 cucharada de hojuelas de chile de árbol; pase la salsa molida a un tazón. Sazone y añada los jitomates picados, la cebolla y el chile restante. Sirva las guacamayas con la salsa y con los limones partidos; también se pueden acompañar con cueritos en vinagre.





Tacos de aire

Los antojitos, populares a lo largo y ancho de la República Mexicana, adquieren carta de naturalización en la industriosa ciudad de León, ya que, en cada esquina, pueden encontrarse puestos capaces de saciar al antojadizo más exigente. Esta combinación es una muestra de la capacidad inventiva de los guanajuatenses.

Los tacos

- 40 tortillas de maíz tamaño taquero, delgadas
- 1 kg de papa cocida, picada muy finamente
- 1 litro de aceite de maíz

La salsa

- 5 jitomates cocidos
- 1 cebolla mediana, partida
- 3 chiles de árbol, ligeramente fritos y remojados
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de vinagre de chiles jalapeños en escabeche
- 3 tazas de caldo de frijol peruano
- sal al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, fileteada en medias lunas

La guarnición

- 400 g de lomo de puerco, cocido
- 2 aguacates, fileteados
- 3 jitomates saladet, en rodajas
- ¼ litro de crema líquida
- 1 cebolla mediana, fileteada

para 10 porciones

Los tacos

Rellene cada tortilla con una cucharada de papa cocida y picada, dóblela como una quesadilla y ciérrela con un palillo. En una sartén caliente el aceite y fría los tacos hasta que queden dorados y crujientes; retírelos, escurra el exceso de grasa sobre papel absorbente y salpique con un poco de sal. Resérvelos.

La salsa

Muela los jitomates cocidos con la cebolla, los chiles de árbol, el orégano, el vinagre de los chiles, el caldo de los frijoles y la sal; pase la salsa por un colador para que quede tersa.
En una sartén caliente el aceite, sofría la cebolla en medias lunas e incorpore la salsa colada; cocine hasta que tenga una consistencia homogénea, rectifique la sazón y resérvela.

Acomode los tacos en un platón y ponga encima el lomo rebanado en láminas, los aguacates y los jitomates; rocíe con un poco de crema y adorne con la cebolla. Acompañe con la salsa para bañarlos en el momento de comer.

Bombas

1 jícama de agua grande, 3 kg aproximadamente, partida en cubitos

1 cebolla mediana, picada finamente

10 limones, su jugo

½ taza de vinagre de piña

chile piquín en polvo, al gusto

sal al gusto

200 g de queso enchilado, rallado finamente

para 10 porciones

En una ensaladera mezcle la jícama con la cebolla, el jugo de limón, el vinagre de piña, el chile piquín y la sal. Sirva en vasos y salpique la verdura con queso rallado y chile piquín. Sirva inmediatamente.

Chalupas de pepino

5 pepinos grandes, pelados

½ taza de cebolla, picada finamente

6 limones, su jugo

¼ taza de vinagre de piña

chile piquín en polvo, al gusto

sal al gusto

200 g de queso enchilado, rallado finamente

para 10 porciones

Retire la piel de los pepinos y rebánelos a lo largo; quite las semillas para ahuecarlos ligeramente. Acomódelos en un platón, salpíquelos con la cebolla picada y bañe con el jugo de limón y el vinagre de piña. Espolvoree las chalupas con chile piquín, sal y queso rallado. Sirva de inmediato.

Papitas locas

Las llamadas papitas locas *son de temporada y, generalmente, se encuentran de enero a marzo. Aunque son similares a las de cambray, se diferencian por tener un tamaño más pequeño y un sabor más concentrado.*

Las rajas de chile

- 5 chiles de chorro, asados, pelados y sin semillas
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite de oliva

Las papitas

- 4 tazas de agua
- 1 kg de papitas locas o cambray, lavadas
- 1 chile de chorro, asado, pelado y sin semillas
- 6 limones, su jugo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo
- ¼ taza de aceite de maíz

La guarnición

- queso fresco
- crema natural
- tortillas de maíz recién hechas

para 8 porciones

Las rajas de chile

Corte los chiles en rajas y rebane la cebolla muy delgada. En una sartén caliente el aceite y fría la cebolla hasta que esté transparente; añada las rajas de chile de chorro y sofría durante 3 minutos. Reserve.

Las papitas

En una cacerola ponga el agua a hervir y, en cuanto suelte el hervor, ponga a cocinar las papas durante 3 minutos; retírelas y escúrralas.

En la licuadora muela el chile de chorro con el jugo de limón, la salsa de soya y el consomé en polvo. En una sartén caliente el aceite y añada las papitas junto con la salsa molida; cocine durante 15 minutos hasta que queden ligeramente doradas y totalmente cocidas.

Sobre un platón sirva las rajas de chile y encima coloque las papitas. Acompañe con queso fresco, crema natural y tortillas calientes. Sirva de inmediato.





Rollos de lechuga

Una de las características de San Miguel de Allende es el número de extranjeros que lo visitan y quedan prendados de él adoptándolo como lugar de residencia. Los nuevos habitantes llevaron consigo otras costumbres que se ven reflejadas en la comida; este platillo es una muestra de las tantas propuestas que San Miguel ofrece. Las lechugas de la zona, tanto en cantidad como en calidad, han alcanzado una acreditada fama en todo el país.

El relleno

- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de aceite de oliva
- 12 dientes de ajo, pelados
- 5 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas blancas grandes, picadas finamente
- 700 g de lomo de cerdo, molido
- 700 g de filete de res, molido
- 1 taza de pasitas
- 2 ½ tazas de ciruelas pasa, deshuesadas y picadas finamente
- 1 ½ tazas de acitrón, picado finamente
- 1 taza de chabacanos secos, picados finamente
- 4 manzanas, picadas finamente
- 6 duraznos, picados finamente
- 6 peras grandes, picadas finamente
- 1 plátano macho, picado finamente
- 6 jitomates grandes, alrededor de 1 ¼ kg, picados finamente
- 1 taza de piñones
- 1 cucharada de canela, en polvo
- ½ cucharadita de clavos de olor, molidos
- ½ cucharadita de nuez moscada, molida
- 1 ½ cucharadas de pimienta negra, recién molida
- 10 hojas de laurel
- 4 ramas de tomillo
- 4 ramas de mejorana

El relleno

En una cacerola caliente la mantequilla con el aceite y dore los dientes de ajo enteros; retírelos y deséchelos. Saltee el ajo picado con las cebollas y agregue las carnes molidas; sofría separando con una cuchara de madera para que la cocción sea pareja. Incorpore las pasitas, las ciruelas, el acitrón, los chabacanos, las manzanas, los duraznos, las peras, el plátano macho y los jitomates. Cocine hasta que la mezcla comience a espesar, alrededor de 30 minutos.

Agregue los piñones con las especias y las hierbas; vierta el jerez con el vino y sazone al gusto. Cocine a fuego suave meneando continuamente durante 1 hora y media o hasta que espese; retire y deje enfriar.

Mientras tanto, separe las hojas de lechuga cuidando que no se rompan; lávelas una por una, desinféctelas y luego manténgalas en agua con hielo para que queden crujientes. Escurra las hojas de lechuga y séquelas perfectamente; ponga en el centro de cada una, a lo largo, un poco de relleno, enrolle cada hoja y acomode en una charola. Refrigere los tacos mientras prepara la salsa.

1 taza de jerez seco

1 taza de vino blanco seco

sal al gusto

3 lechugas romanas

LA SALSA

200 g de nueces de Castilla o cáscara de papel, sin piel

80 g de almendras, sin piel

400 g de queso crema

200 g de queso de cabra natural

100 g de queso fresco

1 rebanada de pan, sin corteza y remojado en 2 cucharadas de leche

2 tazas de crema espesa

1 taza de leche

1 cucharada de cebolla, rallada

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de canela, molida

½ taza de jerez seco

sal al gusto

LA DECORACIÓN

6 granadas rojas, sus semillas

100 g de almendra, fileteada

100 g de piñones rosas

10 rajas de canela

para 10 porciones

LA SALSA

En una cacerola pequeña ponga las nueces y cúbralas con agua; hiérvalas durante 5 minutos, retírelas del líquido y frótelas para quitarles la piel. De la misma manera, hierva las almendras por 20 minutos y remójelas en agua fría; quíteles el hollejo. Muela las nueces con las almendras en la licuadora o procesador de alimentos y agregue, de tanto en tanto, el resto de los ingredientes; rectifique la sazón. La mezcla debe quedar espesa; refrigérela hasta el momento de servir.

Sirva los rollos fríos en platón o platos individuales; báñelos con la salsa y adorne con las semillas de granada, la almendra, los piñones y la canela.



Espárragos con habas y vinagreta de lima

El espárrago, fuente excelente de ácido fólico, no debe cocinarse demasiado porque pierde propiedades, además de reducir su sabor, textura y color. El espárrago blanco es el que no está expuesto a la luz solar y tiene las mismas características nutricionales que el verde.

EL ADEREZO

- 50 g de ajonjolí, tostado
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 chile de árbol seco, frito y triturado
- 1 limón, su jugo
- ¼ taza de jugo de lima
- ½ taza de salsa de soya
- pimienta al gusto
- 1 taza de aceite de oliva

LA ENSALADA

- 1 lechuga italiana, lavada y desinfectada
- 1 lechuga orejona, lavada y desinfectada
- 64 espárragos verdes frescos, blanqueados
- 1 taza de tomates cherry, lavados y partidos
- 1 taza de garbanzos, cocidos
- 2 tazas de habas verdes frescas, cocidas
- 1 manojito de cebollitas de cambray, rebanadas finamente
- ajonjolí tostado

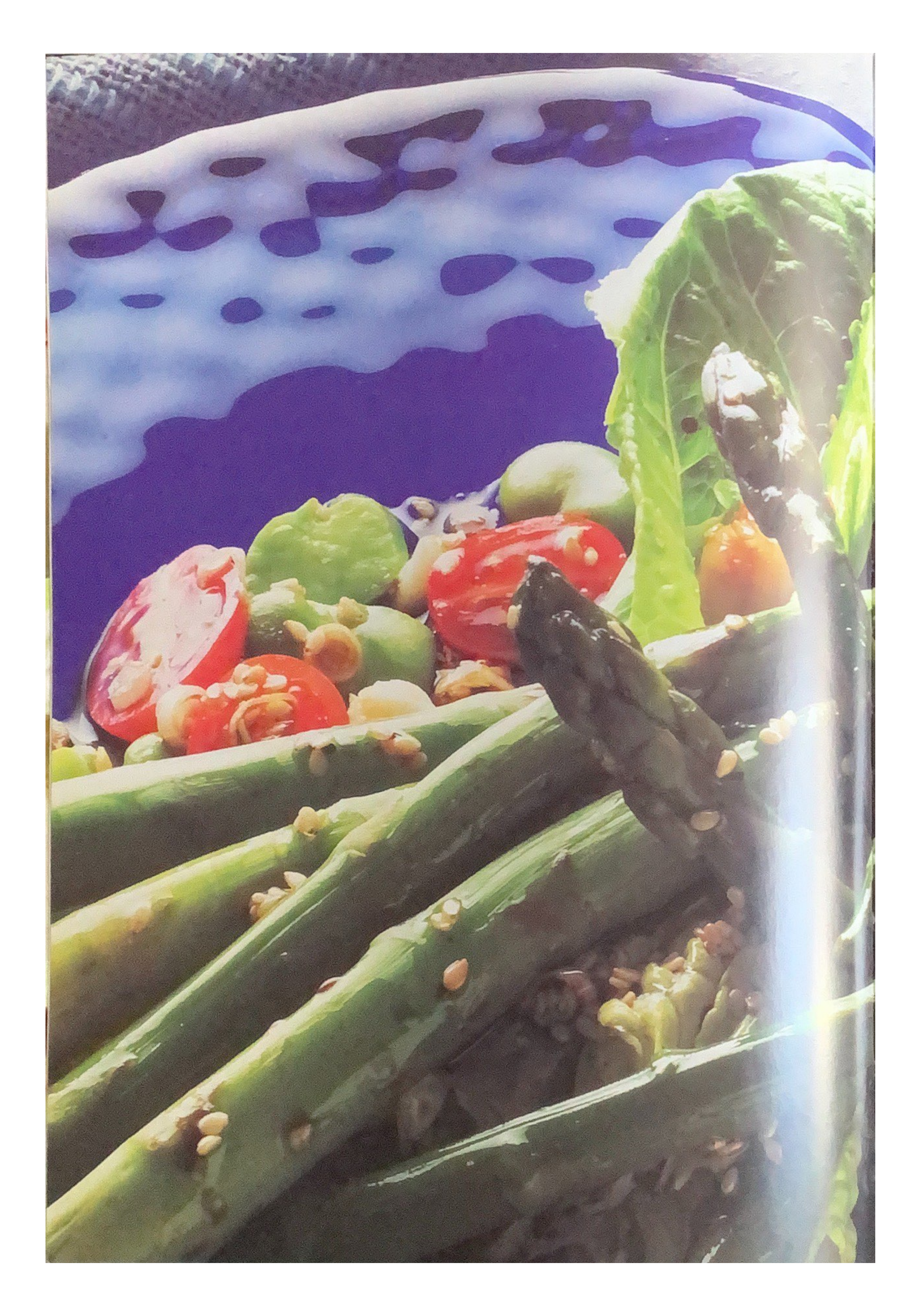
para 8 porciones

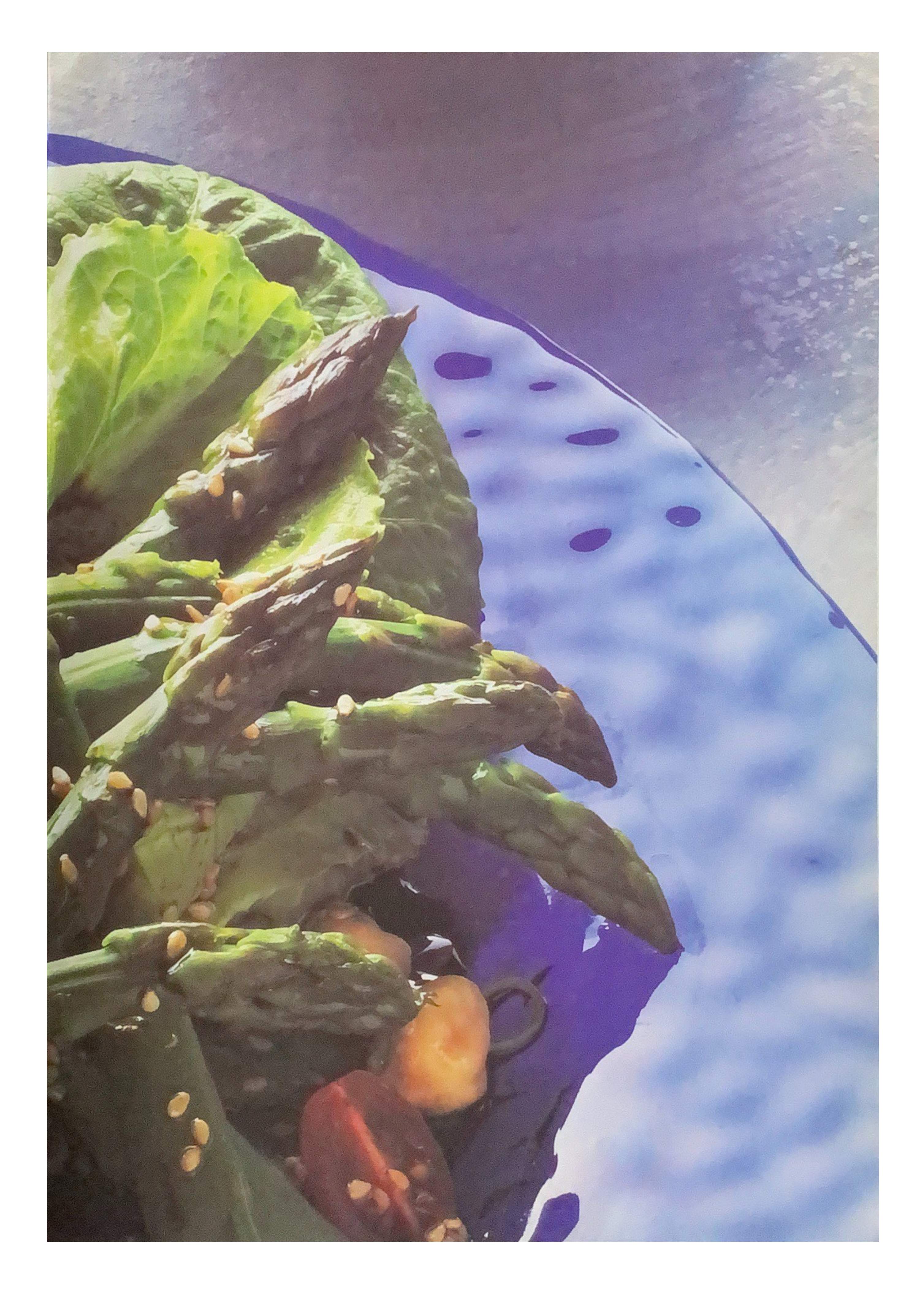
EL ADEREZO

En la licuadora muela ligeramente el ajonjolí con el ajo, el chile de árbol, el jugo de limón, el jugo de lima y la salsa de soya; sazone con pimienta y emulsione con aceite de oliva. Reserve a temperatura ambiente hasta la hora de servir.

LA ENSALADA

En platos para ensalada acomode una cama de lechugas, luego ponga 8 espárragos enteros por porción y distribuya los tomates con los garbanzos y las habas; salpique con las cebollitas de cambray y reserve en un lugar fresco.
A punto de servir, bañe generosamente con la vinagreta, salpique con ajonjolí y acompañe con rebanadas de pan recién salido del horno.





Pambazos rellenos de picadillo

LA CARNE

½ taza de aceite

4 dientes de ajo grandes, pelados

1 taza de chorizo, desmenuzado

1 ¼ cebollas medianas, picadas finamente

1 ¾ kg de carne de res, molida gruesa

6 jitomates saladet, asados, sin piel y molidos

sal y pimienta, al gusto

3 papas peladas, partidas en cubitos y ligeramente cocidas

4 zanahorias peladas, partidas en cubitos y cocidas

8 pambazos grandes

LA SALSA

8 chiles guajillo, lavados, desvenados, sin semillas y remojados

2 tazas de agua del remojo de los chiles

2 jitomates cocidos, sin piel ni semillas y molidos

1 cebolla, picada

2 dientes de ajo, pelados

½ cucharadita de comino

1 cucharadita de orégano

sal al gusto

1 cucharadita de aceite

¾ taza de aceite de maíz

1 lechuga romana, desinfectada y rebanada en juliana

chiles jalapeños en escabeche

para 8 porciones

Este pan, que en algún tiempo fue considerado como de uso corriente, es una verdadera delicia relleno de diferentes guisos y acompañado de una salsa picosa. Aunque puede decirse que es un regalo del vecino Jalisco, se ha adaptado rápidamente en todo el territorio; en el norte de Guanajuato se emplea el mismo pan para confeccionar las "guajolotas".

LA CARNE

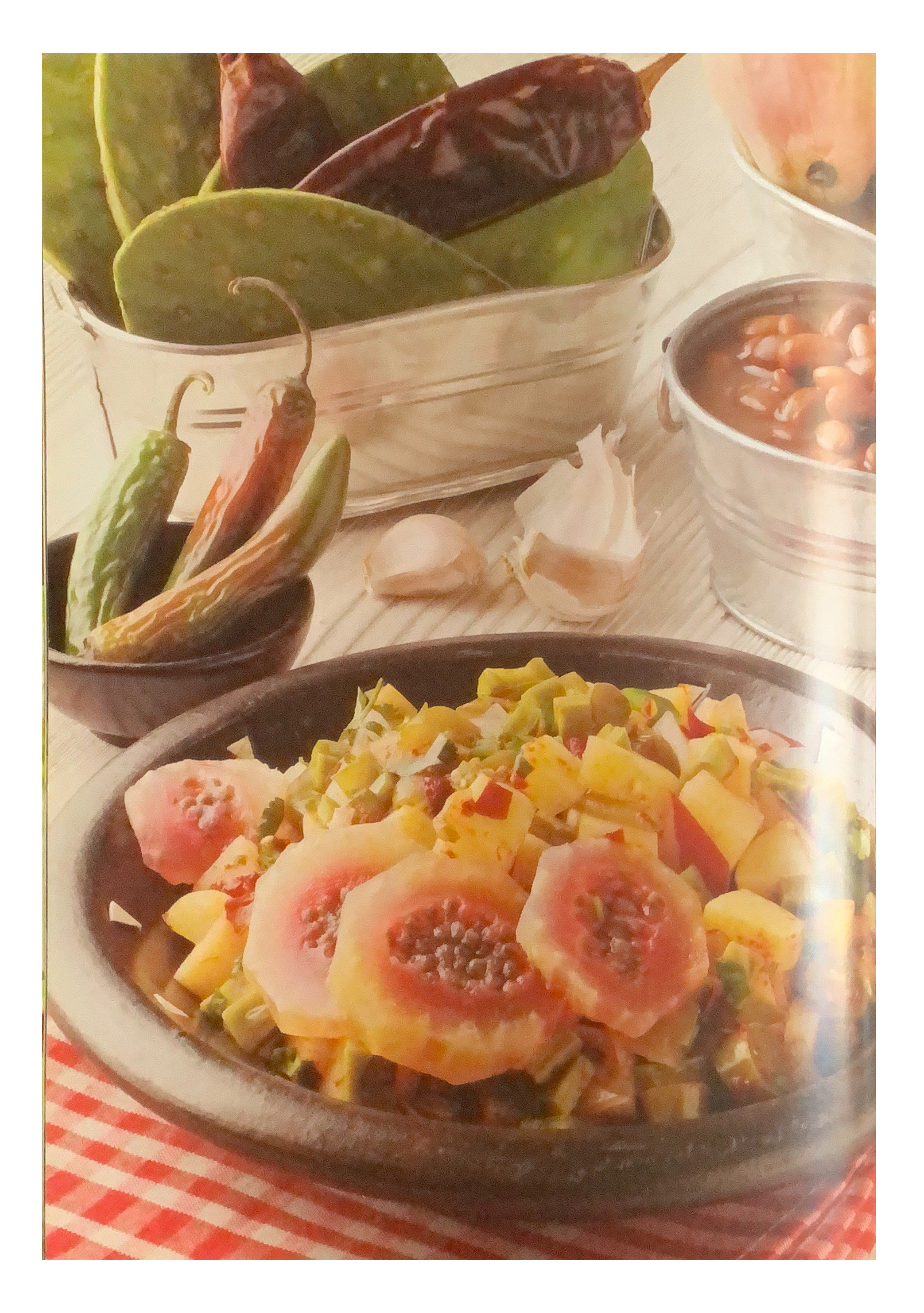
En una cazuela caliente el aceite y fría los ajos hasta que estén muy dorados; retírelos, cocine el chorizo e incorpore la cebolla picada; sofría hasta que esté transparente y rocíe con un poco de sal. Añada la carne y, con cuchara de madera, revuelva para que se cocine uniformemente. Agregue el jitomate molido y sazone; reduzca el calor del fuego y cocine durante 40 minutos o hasta que el picadillo esté espeso. Incorpore las papas con las zanahorias y continúe su cocción por 15 minutos más. Abra los panes a la mitad y rellénelos con el picadillo; reserve.

LA SALSA

En la licuadora muela los chiles con 2 tazas del agua donde se remojaron, los jitomates, la cebolla, los dientes de ajo, el comino, el orégano y la sal para obtener una salsa ligera. En una sartén caliente la cucharadita de aceite, sofría la salsa y reserve para que se enfríe. Sumerja los pambazos dentro de la salsa y apártelos.

En otra sartén caliente el aceite restante y fría los pambazos por ambos lados, cuidando que no se salga el relleno; en cuanto estén dorados retírelos y escúrralos sobre papel absorbente. Complemente con la lechuga y los chiles jalapeños en escabeche.





Gallo o capón

Este guiso, tradicional de todo el Estado de Guanajuato, puede complementarse con pollo, pescado o chicharrón; es costumbre prepararlo para los días de campo, cocido al calor de la leña. Según el municipio, el gallo puede comerse caldoso o seco para taquear.
Xiure es el nombre que se les da a los chiles frescos ya pasados; la piel se ve rugosa y su color tiende a oscurecerse.

4 cucharadas de aceite de maíz

1 cebolla grande, picada finamente

2 dientes de ajo, picados

4 chiles *xiure* (pasados), picados

6 tomates verdes, lavados y picados en cubitos

4 papas cortadas en cubitos pequeños, semicocidas

sal y pimienta, al gusto

3 nopales medianos, cocidos y picados en cuadritos

5 xoconostles, rebanados

1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

¼ taza de agua

6 ramitas de cilantro, picadas

para 8 porciones

En una sartén o en una cazuela de barro, caliente el aceite y sofría la cebolla junto con el ajo; cuando estén transparentes agregue el chile con los tomates y deje cocinar unos minutos. Añada las papas semicocidas, sazone con sal y pimienta e incorpore los nopales junto con los xoconostles; espolvoree el consomé en el guiso y vierta el agua. Agregue el cilantro picado y cocine a fuego medio para que se integren bien los sabores y la papa quede tierna; rectifique la sazón. La preparación deberá quedar con muy poco líquido para poder comer en taco; si se desea, puede agregarse caldo de pollo y hacer una preparación más liquida para obtener una sopa. Acompañe con frijoles caldosos y tortillas recién hechas.

Vuelve a la vida

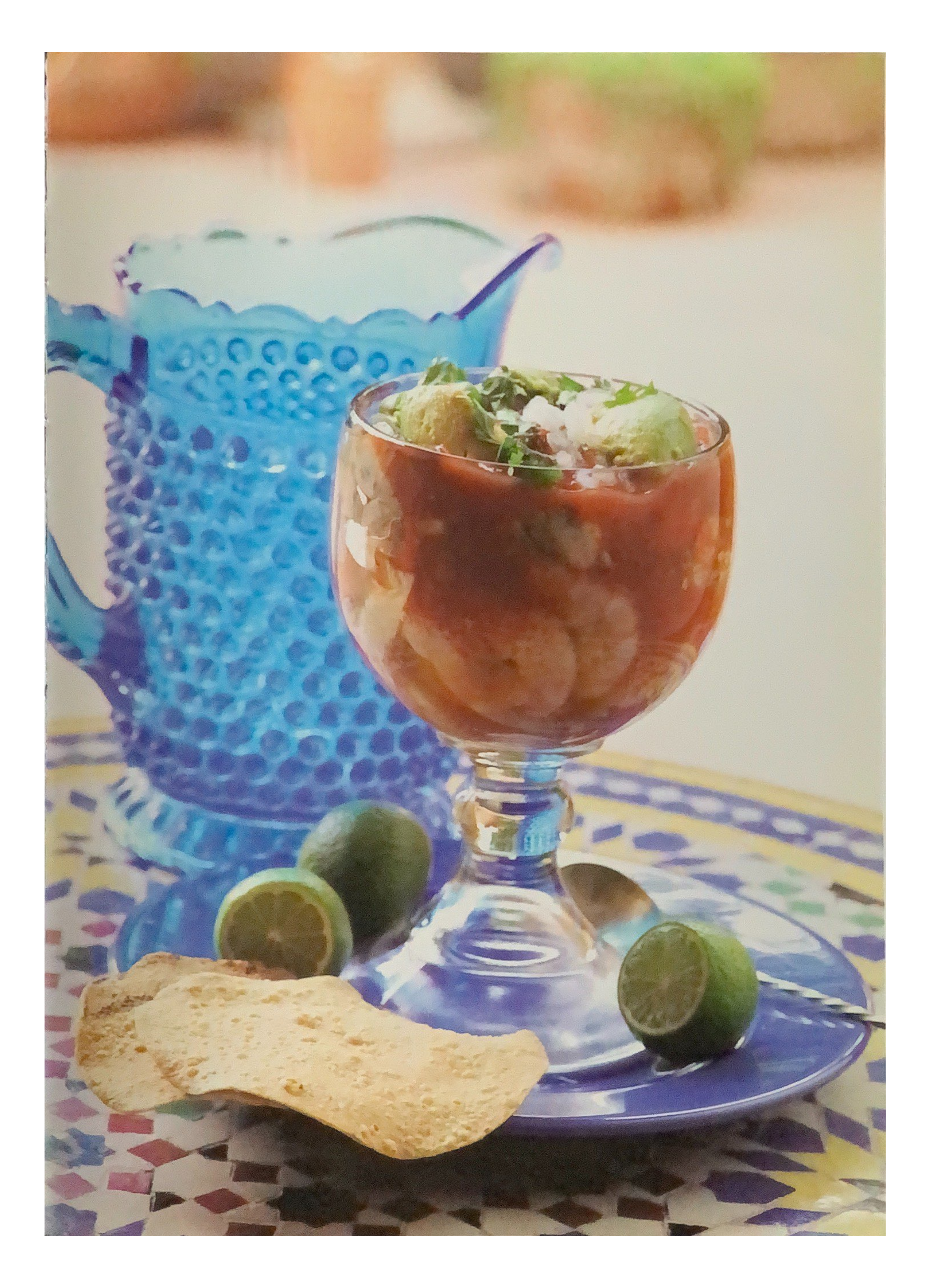
En los años 50 llegaron a la ciudad de Salamanca personas provenientes del Golfo de México para establecer allí la refinería de petróleo. Los nuevos residentes incluyeron en sus aportaciones platillos preparados a base de pescado y, aunque este coctel es de origen veracruzano, los salamantinos lo cuentan como parte de sus delicias gastronómicas.

- 250 g de pulpo, cocido y cortado en trozos
- 250 g de camarón mediano, pelado y cocido
- 250 g de ostión fresco
- 3 tazas de salsa catsup
- ¼ taza de vino blanco
- 10 limones, su jugo
- ¼ taza de refresco de naranja
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de salsa de chile de árbol (ver pág. 64, Charales y carpa frita)
- 3 jitomates, sin semillas y cortados en cubitos
- 1 cebolla, picada finamente
- sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de cilantro, picado finamente
- 3 aguacates, cortados en trozos
- 8 limones, partidos
- 16 tostadas de maíz o galletas saladas

para 8 porciones

Reserve los mariscos en un lugar fresco hasta el momento de servir; mientras tanto, prepare la salsa. En un tazón ponga la salsa catsup, el vino blanco, el jugo de los limones colado, el refresco de naranja, al aceite de oliva e incorpore la salsa picante con el jitomate picado y la cebolla; sazone.

Añada los mariscos y sirva en una copa tipo chabela; decore con cilantro y aguacate, y acompañe con limones, tostadas o galletas saladas.





ALCACHOFAS EN VINAGRETA ESTILO GUANAJUATO

Para cocinar las alcachofas se debe cuidar que el agua las cubra ya que si no están sumergidas totalmente pueden ennegrecerse. Las partes comestibles son el corazón y la base de las hojas, mientras que la pelusa del centro debe desecharse.

LAS ALCACHOFAS

- 6 alcachofas grandes
- 3 litros de agua
- 2 cucharadas de sal
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de bicarbonato

EL ADEREZO

- 4 huevos duros, picados finamente
- 1 taza de cebolla morada, picada finamente
- ¾ taza de mayonesa
- 1 ½ cucharadas de mostaza tipo americano
- 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pimiento morrón rojo, picado finamente
- 1 pimiento morrón amarillo, picado finamente
- ⅓ taza de perejil, picado finamente
- ½ cucharadita de sal
- 1 manojito de cebollín picado, para adornar
- melbas de pan para acompañar

para 6 porciones

LAS ALCACHOFAS

Corte los tallos de las alcachofas al ras de los corazones así como las puntas de las hojas y lávelas muy bien.

En una olla ponga el agua con la sal, las hojas de laurel y el bicarbonato; cuando suelte el hervor agregue las alcachofas. Tape la olla y cocine de 25 a 35 minutos o hasta que las hojas se separen con facilidad; escúrralas y resérvelas.

EL ADEREZO

Mientras cocina las alcachofas, en un tazón ponga todos los ingredientes y emulsione con un batidor de globo; rectifique la sazón y refrigere hasta el momento de servir.

Acomode las alcachofas en platos individuales y bañe con el aderezo; salpique con un poco de cebollín y acompañe con melbas de pan.

Caldo de camarón

En México se conocen los caldos de camarón seco o fresco. En este caso, se combinan ambos dando como resultado una sopa sustanciosa. Aunque es común guisarla para la temporada de Cuaresma, el caldo de camarón se acostumbra todo el año como en tantos rincones de nuestro país. Siempre debe complementarse con unas gotas de limón para aminorar su tentador y picoso sabor.

3 cucharadas de aceite

1 cebolla mediana, picada

3 jitomates, cortados en cubos

¼ kg de camarón seco

180 g de chile guajillo, sin semilla, tostado y remojado en agua caliente

sal al gusto

3 litros de agua

4 papas, peladas y cortadas en cubitos

6 zanahorias, peladas y cortadas en cubitos

250 g de camarón pacotilla

8 limones, partidos

8 tostadas de maíz

para 8 porciones

En una olla caliente el aceite y acitrone la cebolla; incorpore los jitomates y el camarón seco; añada el chile y sazone. Cocine durante 10 minutos y muela en la licuadora; pase la salsa molida a otra olla colándola con el agua. Agregue las papas y las zanahorias junto con los camarones pacotilla y cocine a fuego medio hasta que la verdura esté en su punto. Sirva caliente y acompañe con limones y tostadas.





Ensalada doña Paloma

La jícama es un tubérculo, fresco, crujiente y ligeramente dulce; por lo general, se come cruda salpicada con sal, jugo de limón y chile piquín. Las jícamas de los municipios de Silao y Romita son las más famosas de todo el Estado por ser jugosas y de cáscara fina.

La ensalada

- 8 jícamas de agua, lavadas
- ½ kg de espinacas crudas, lavadas
- 4 naranjas peladas, cortadas en gajos y sin semillas
- 1 cebolla morada, rebanada finamente

La vinagreta

- 1 taza de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de naranja
- 4 cucharadas de cebolla morada, picada finamente
- 3 cucharadas de perejil, picado finamente
- 1 cucharadita de azúcar
- sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 200 g de pepita caramelizada para decorar

para 8 porciones

La ensalada

Con un cuchillo filoso corte la parte superior de las jícamas y ahuéquelas en el centro; parta en tiras pequeñas la jícama que retire. En una ensaladera coloque las jícamas partidas en tiras, las espinacas, los gajos de naranja y la cebolla; mezcle todos los ingredientes.

La vinagreta

En un tazón combine el aceite con el jugo de naranja, la cebolla morada picada o rallada, el perejil, el azúcar, la sal y la pimienta negra; emulsione para formar una vinagreta tersa. Bañe la ensalada con abundante vinagreta y rellene las jícamas ahuecadas. Salpique con las pepitas caramelizadas y sirva de inmediato.

Penca de nopal rellena

El nopal, cactácea originaria del continente americano, puede encontrarse en sus variedades silvestres y en otras cultivadas. Esta pródiga planta, parte de la imagen del Escudo Nacional, se come de mil y unas maneras: en ensalada, en sopa, en antojitos, en guisos.

EL RELLENO

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 8 chiles serranos, picados
- 1 cucharadita de chile de árbol, triturado
- 20 nopales baby, picados en cubitos
- 1 kg de camarón pacotilla, lavado y escurrido
- sal y pimienta, al gusto
- 3 cucharadas de tequila blanco
- 4 jitomates, sin semillas y picados
- 1 cucharadita de tomillo seco, triturado
- 2 hojas de laurel
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 limón, su jugo

LAS PENCAS

- 1 manojo de cebollitas de cambray
- 1 cucharada de orégano seco, triturado
- sal y pimienta, al gusto
- jugo de limón, al gusto
- 2 pencas de nopal, grandes y carnosas
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- tortillas de maíz

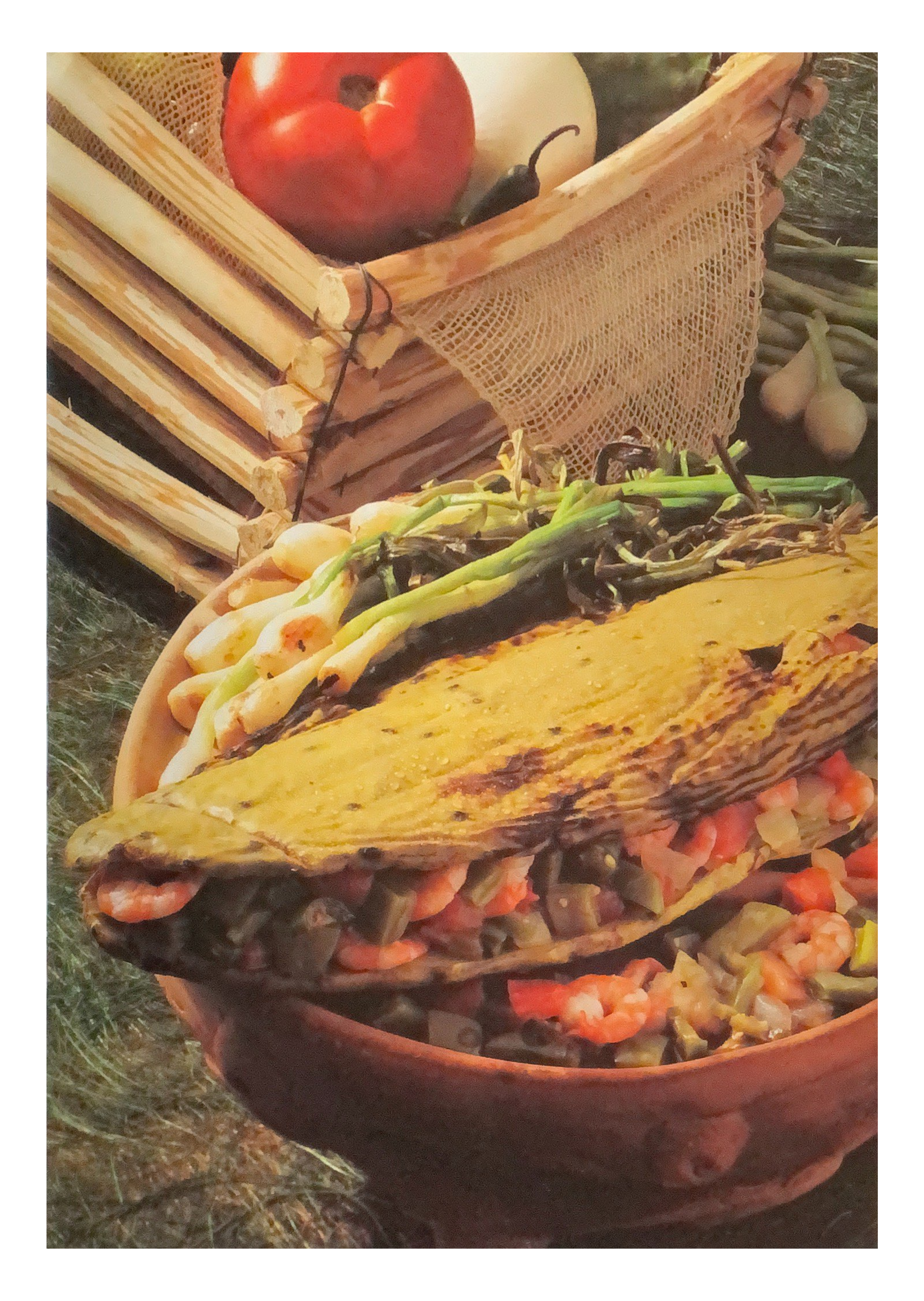
para 8 porciones

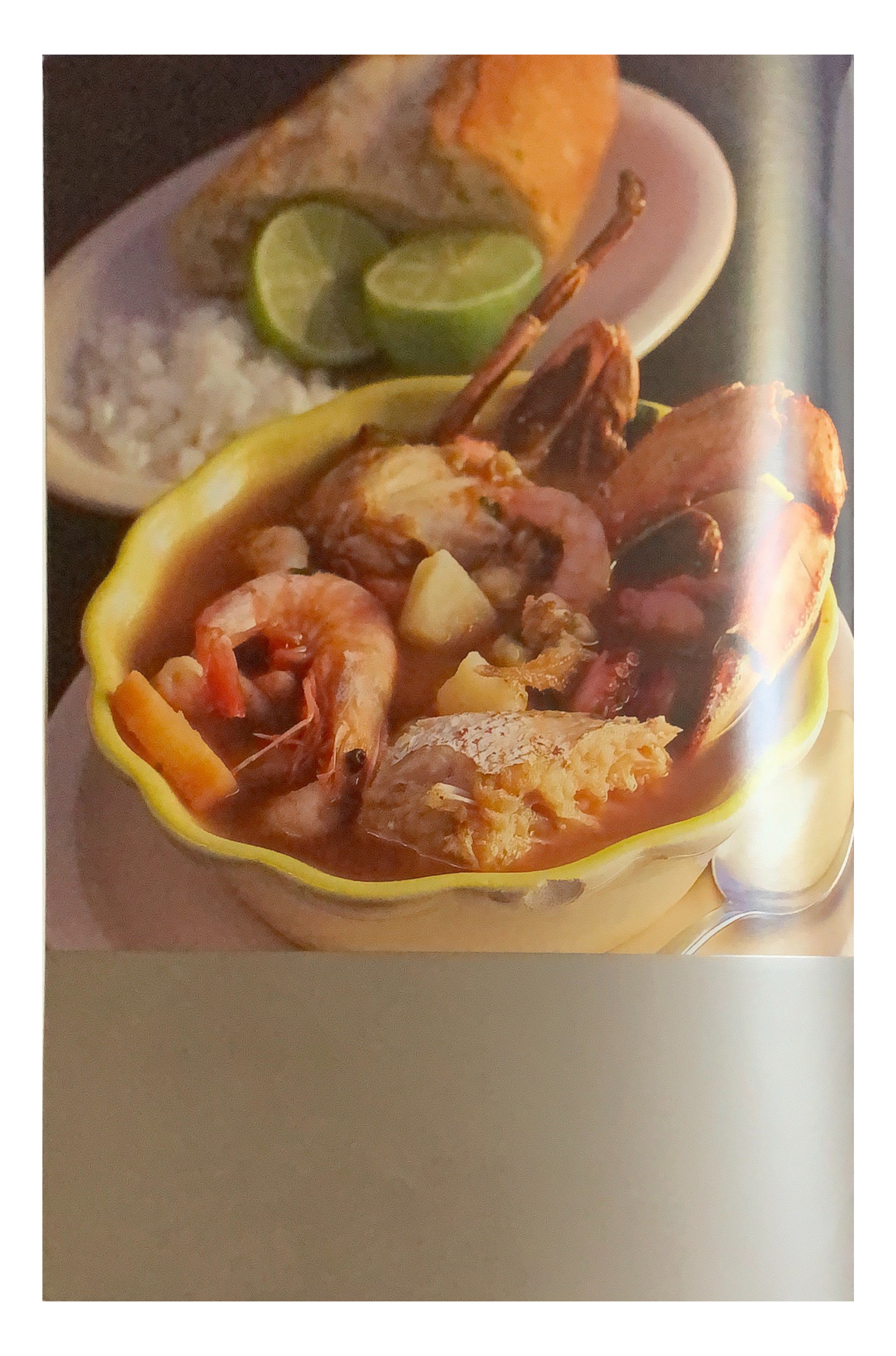
EL RELLENO

En una sartén caliente el aceite de oliva y acitrone la cebolla; añada el ajo y cocine junto con los chiles serranos, de árbol y los nopales. Agregue los camarones, sazone y vierta el tequila; incorpore los jitomates picados con el tomillo, el laurel y el cilantro. Por último, rocíe con unas gotas de limón y reserve para rellenar las pencas.

LAS PENCAS

Caliente una parrilla o comal con un poco de aceite de maíz; reduzca el fuego, cocine las cebollitas de cambray hasta que se vean doraditas y sazone con el orégano triturado, la sal, la pimienta y unas gotas de limón. Lave las pencas, séquelas y, con un cuchillo, ábralas por un costado con mucho cuidado de no romperlas. Rellénelas con el guisado de camarón y aplástelas para comprimir el guiso. Barnice con una brocha humedecida en aceite de maíz y cocínelas en la parrilla caliente; salpique con sal y pimienta y, cuando la penca esté tierna y cocida, retire del fuego y sirva con las cebollitas de cambray a las brasas y tortillas recién hechas.





Sopa de mariscos de Salamanca

La región de Salamanca fue una de las principales zonas agrícolas del Bajío y sirvió de granero en el auge de la explotación de los distritos mineros de Guanajuato. La llegada de gente de la costas del Golfo comenzó en 1950 cuando se inauguró la refinería de petróleo; así comenzó el gusto de los nativos por los nuevos platillos marinos que aportaron los inmigrantes y que, hoy, han tomado carta de naturalización formando parte de la lista gastronómica.

⅓ taza de mantequilla

¼ taza de aceite de oliva

5 jitomates grandes, picados finamente

1 ½ cebollas, picadas finamente

5 dientes de ajo, pelados y picados finamente

½ taza de apio, picado finamente

sal y pimienta negra, al gusto

5 chiles anchos, lavados y remojados

8 tazas de caldo de pescado (ver pág. 85, Caldo estilo Yuriria)

3 cucharadas de aceite de oliva

300 g de camarones U-15, lavados

200 g de camarones pacotilla, lavados

400 g de filete de pescado, cortado en trozos de 2x2 cm

400 g de pulpo, cocido y picado

4 jaibas, limpias y cocidas

400 g de calamares, cocidos

40 almejas, lavadas

para 8 porciones

En una cazuela grande caliente la mantequilla junto con el aceite; agregue el jitomate, la cebolla, el ajo, el apio y sazone; cocine de 10 a 15 minutos y muela en la licuadora con el chile ancho y 2 tazas de caldo; cuele y reserve. En una olla caliente las 3 cucharadas de aceite de oliva y cocine los camarones U-15, de un lado y otro, hasta que se tornen anaranjados. Retíreles la cabeza y pélelos cuidando de no desprender la cola; con un cuchillo filoso, ábralos por el lomo para retirar la vena, lávelos y resérvelos. En la misma olla en la que cocinó los camarones grandes, añada el camarón pacotilla con el pescado y el resto de los mariscos; cuando suelte el hervor, vierta la salsa y vuelva a sazonar. Tape el recipiente y continúe la cocción por 10 minutos más. Añada el caldo restante caliente y deje que hierva unos minutos para que se integren los sabores.

Sirva bien caliente y acompañe con limones partidos, pan bolillo y una cerveza fría. Puede añadir papas y zanahorias a la sopa.

Chile de chorro relleno

El chile de chorro es similar al poblano pero de color verde más claro; su nombre deriva del sistema de riego ya que las plantas son humedecidas de manera individual.

LOS CHILES

- 16 chiles de chorro, lavados
- ½ taza de aceite de maíz
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- ½ cebolla, fileteada
- 6 pimientas gordas
- 2 hojas de laurel
- sal al gusto
- ¾ taza de aceite de maíz

EL RELLENO

- 800 g de queso blanco fresco, desmoronado
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- ¼ taza de cilantro, picado
- 1 cucharada de orégano, triturado
- sal y pimienta, al gusto

LA SALSA

- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla, cortada en medias lunas
- 6 jitomates, cocidos, molidos con piel y semillas con 1 diente de ajo
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 2 tazas de agua de la cocción de los jitomates con 1 cucharadita de maicena disuelta
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de vinagre de chiles jalapeños
- sal y pimienta, al gusto

para 8 porciones

LOS CHILES

Lave los chiles y séquelos perfectamente. En una cacerola caliente la ½ taza de aceite y fríalos hasta que la piel comience a inflarse; retírelos y, de inmediato, póngalos debajo del chorro de agua fría para pelarlos.

En un tazón mezcle el vinagre con la cebolla, las pimientas, las hojas de laurel, la sal y el aceite de maíz restante; añada los chiles y marínelos de 15 a 20 minutos. Escúrralos, reserve la marinada y haga un corte lateral, sin llegar a partirlos; desvénelos para poder rellenarlos.

EL RELLENO

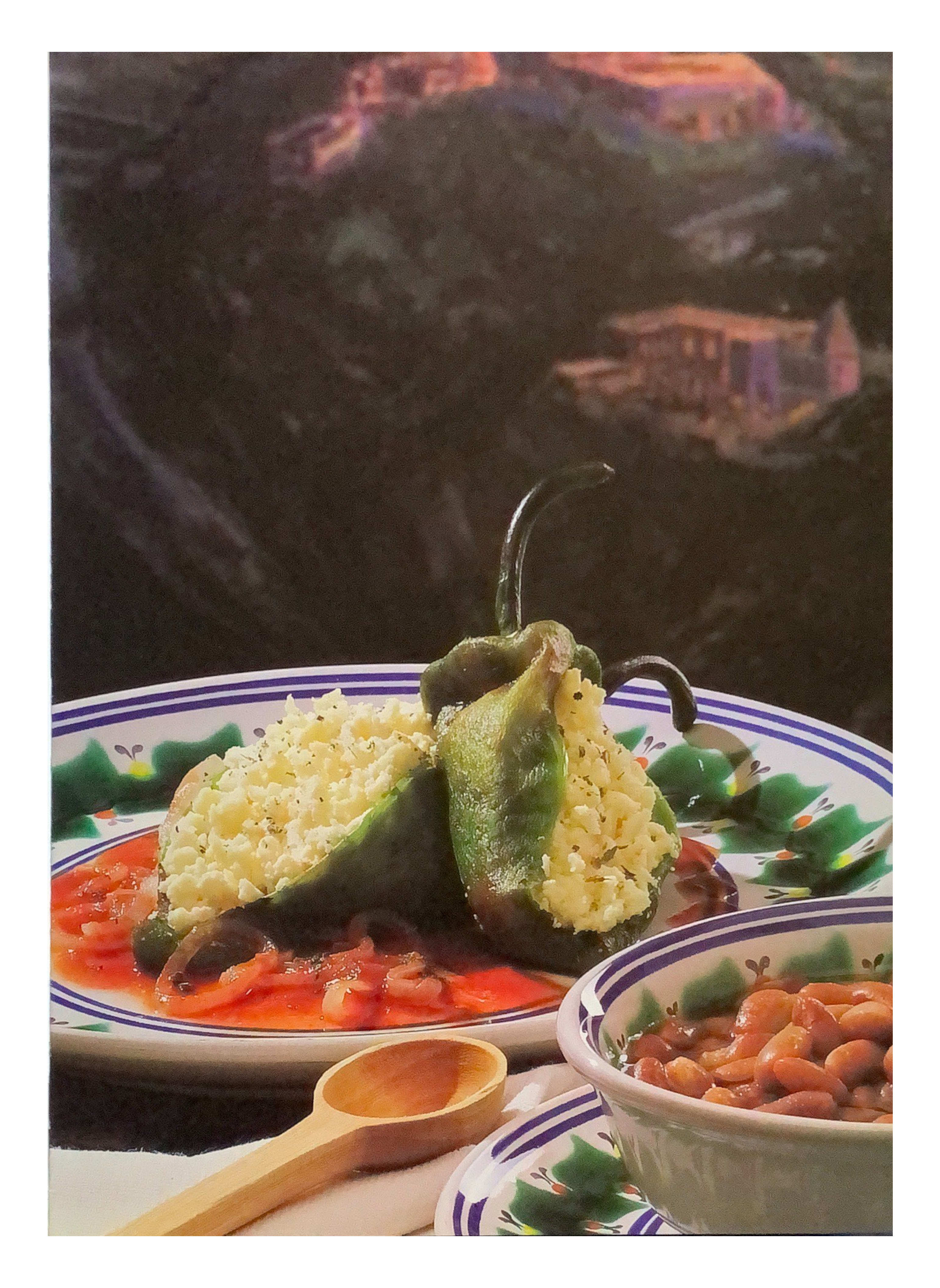
En un recipiente mezcle el queso con la cebolla, el cilantro, el orégano y sazone al gusto; rellene los chiles y acomódelos en un refractario bañados con la marinada.

LA SALSA

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

En una sartén caliente el aceite, fría la cebolla y añada el jitomate molido; sazone con consomé en polvo y agregue el agua de la cocción de los jitomates con la maicena disuelta, el orégano, las hojas de laurel, el vinagre de chiles jalapeños y sazone. Cocine la salsa hasta que espese un poco y bañe los chiles. Cubra los chiles con papel aluminio y hornéelos a 180°C de 25 a 30 minutos.

Sírvalos bien calientes acompañados con frijoles caldosos y vino blanco.



Pozole de la Independencia

El pozole es un guisado de origen prehispánico elaborado a base de maíz cacahuacintle, variedad de grano grande y redondo; después de la conquista se le añadió carne, generalmente de cerdo. Este platillo, tan difundido en toda la República, puede ser verde, blanco o rojo y, cada uno, con sus diferentes variantes.

El caldo

- 20 litros de agua
- 2 cabezas de ajo, partidas a la mitad
- 2 cebollas blancas, partidas a la mitad
- 6 alones de pollo, sin piel
- 6 pechugas de pollo, con hueso
- sal al gusto
- 10 tazas de caldo, desgrasado
- 1 ½ kg de maíz cacahuacintle rojo, descabezado y precocido
- 1 cabeza de ajo, partida

La salsa

- 2 litros de agua
- 1 kg de tomate verde, lavado
- 2 xoconostles, pelados
- 1 ½ tazas de cilantro, fresco
- 3 dientes de ajo, picados
- 5 cucharadas de cebolla, picada
- 2 chiles serranos
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 ramas de epazote
- sal al gusto

La guarnición

- 1 lechuga romana, desinfectada y rebanada en juliana fina
- 1 manojo de rábanos, lavados y rebanados delgados
- 4 cebollas grandes, picadas
- 50 g de chile piquín, molido
- 100 g de orégano, seco
- 40 tostadas de maíz
- 15 limones, partidos

para 24 porciones

El caldo

En una cacerola grande caliente el agua y, cuando suelte el hervor, añada los ajos, las cebollas, los alones y las pechugas; sazone y cocine hasta que se reduzca a 15 litros.

Retire del fuego y deje enfriar la carne en el caldo para luego deshebrarla. Refrigere la carne y el caldo por separado.

En una cacerola caliente 10 tazas de caldo preparado y, cuando hierva, añada el maíz y la cabeza de ajo; sazone con un poco de sal y cocine hasta que el maíz floree.

La salsa

En una cacerola cocine los tomates y los xoconostles con el agua hasta que estén tiernos; muélalos con 1 taza del líquido de la cocción, el cilantro, el ajo, la cebolla y el chile. Caliente el aceite en una cacerola, vierta la salsa y sofríala; añada las ramas de epazote, sazone y cocine hasta que espese un poco. Agregue la salsa al caldo del pozole después de haberlo desgrasado. El caldo y la base de la sopa deben estar muy calientes, es decir, a la misma temperatura porque si no, se separan uno del otro.

El pozole

En una olla caliente el caldo ya preparado con la salsa y añada la carne deshebrada con el maíz. Deje que hierva unos minutos para que los sabores se integren.

Sirva de inmediato con la guarnición para que cada comensal lo condimente a su gusto.





Enchiladas mineras

Las enchiladas mineras son similares a las "de plaza" que se consumen en Morelia. La influencia del Estado de Michoacán se refleja en este magnífico plato que los guanajuatenses supieron adaptar a su gusto. Otras enchiladas famosas son las "ilustradas" bañadas con salsa de chile ancho y complementadas con lechuga rebanada delgada, queso blanco rallado y cebolla picada.

La salsa

- 30 chiles guajillo, lavados, sin semillas y remojados en 1 taza de agua
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 pizca de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal al gusto

Las enchiladas

- 600 g de queso fresco o ranchero, desmoronado
- 2 cebollas medianas, picadas finamente
- ¼ taza de aceite de maíz
- 1 kg de papa pelada y cocida, cortada en cubos medianos
- 1 kg de zanahoria pelada y cocida, cortada en cubos medianos
- ½ litro de aceite de maíz para fritura
- 32 tortillas de maíz
- 1 lechuga orejona, desinfectada y picada finamente
- 1 cebolla mediana, picada
- 8 mitades de pechugas de pollo, cocidas y ligeramente fritas
- 200 g de queso ranchero, desmoronado
- 1 taza de chiles jalapeños en escabeche

para 8 porciones

La salsa

En la licuadora muela los chiles guajillo con el agua, los dientes de ajo, el comino, el orégano y la sal para obtener una salsa ligera; reserve.

Las enchiladas

En un tazón mezcle el queso con la cebolla para integrar los sabores y reserve.

En una sartén caliente el aceite y sofría las papas con las zanahorias, previamente cocidas, con un poco de la salsa de chile; mantenga caliente.

En una sartén profunda ponga a calentar el ½ litro de aceite; mientras tanto, sumerja cada tortilla en la salsa y fríala brevemente en el aceite; retire y escurra. Rellene cada una con el queso fresco mezclado con la cebolla y doble en forma de taco. Acomode 4 tortillas en cada plato y cubra las enchiladas con la lechuga picada, la cebolla, las papas y las zanahorias fritas. Ponga a un lado de las enchiladas media pechuga de pollo y salpique con el queso; acompañe con los chiles jalapeños y un tequila.



LAS CARNES

5 litros de agua
1 lengua de res
3 patitas de puerco
1 cabeza de ajo
1 cebolla mediana, partida
2 zanahorias, peladas
1 rama de apio
1 nabo, pelado
2 hojas de laurel
3 ramas de perejil
1 rama de mejorana
1 rama de tomillo
10 pimientas gordas
sal al gusto
4 pechugas de pollo, partidas a la mitad

Fiambre

Este platillo, típico del Día de Todos los Santos, se prepara en distintas ciudades del Estado con algunas variantes. En León, se sirve con frutas como las que se presentan en la receta; en San Miguel de Allende y Salamanca se complementa con betabel, jícama y lima. El fiambre es un plato de celebración y siempre se come en familia.

La vinagreta

- 1 litro de vinagre de manzana o piña
- sal al gusto
- 2 cucharadas de orégano seco
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de pimientas negras
- 1 litro de aceite de oliva

El fiambre

- 4 manzanas grandes en rodajas, con cáscara
- 4 naranjas sin semilla en rodajas, sin pelar
- 4 limas en rodajas, con cáscara
- 2 plátanos tabasco pelados, en rodajas
- 6 guayabas en rodajas
- 2 jícamas medianas, en rebanadas
- 1 lechuga orejona, lavada y separada en hojas
- 1 ½ kg de queso de puerco en rebanadas de 1 cm
- 1 taza de aceitunas
- 1 taza de cacahuates, pelados
- 1 aguacate cortado en medias lunas

para 12 porciones

La vinagreta

En una tazón combine el vinagre con la sal, el orégano, el laurel y la pimienta; luego añada el aceite mezclando con un batidor de globo para que se emulsione. Divida la vinagreta en tres partes y reserve.

Las carnes

En una olla caliente el agua y, cuando suelte el hervor, ponga la lengua y las patitas de puerco con las verduras y las pimientas; sazone. Cocine por 2 horas hasta que las carnes estén tiernas; agregue las pechugas de pollo y cocine por 30 minutos más. Ya cocidas, retire de la lumbre y deje enfriar en el líquido; pele la lengua y rebánela. Escurra el pollo y fríalo ligeramente para que se dore; mantenga las pechugas a temperatura ambiente y córtelas en diagonal. Combine las carnes en un recipiente hondo y báñelas con ⅓ de la vinagreta.

El fiambre

En un refractario acomode las frutas; cubra con un tercio de la vinagreta y deje macerar por lo menos una hora; rectifique la sazón.

En un platón grande ponga la lechuga y encima las carnes bien escurridas: el pollo, la lengua, las patitas y el queso de puerco. Agregue las frutas y adorne con las aceitunas y los cacahuates; decore con rebanadas de aguacate y sirva frío.

FILETE CUATRO CHILES

El filete es la parte más apreciada de la res y la de más alto precio ya que, por cada animal, se obtienen no más de tres kilos. El filete se ubica entre el aguayón y el entrecot; lo tierno de este corte hace que cualquier platillo sea todo un festín.

LA SALSA

5 tazas de agua

20 tomates verdes, lavados

1 taza de aceite

200 g de chiles anchos lavados, desvenados y secos

80 g de chiles guajillo lavados, desvenados y secos

80 g de chiles pasilla, lavados, desvenados y secos

2 a 3 tazas de agua hervida de los tomates

2 cebollas medianas, cortadas en cuarterones

10 dientes de ajo, pelados

2 rebanadas de cebolla

sal al gusto

4 tazas de frijol flor de mayo, cocidos y caldosos

LA CARNE

1 ½ cucharaditas de pimienta negra

3 dientes de ajo, pelados

½ taza de aceite de oliva

½ taza de mantequilla, derretida

sal al gusto

10 medallones de filete de res de 200 g cada uno

LA GUARNICIÓN

chicharrón prensado

nopales en escabeche

10 tortillas de maíz, cortadas en juliana y fritas

10 chiles de árbol secos, fritos

para 10 porciones

LA SALSA

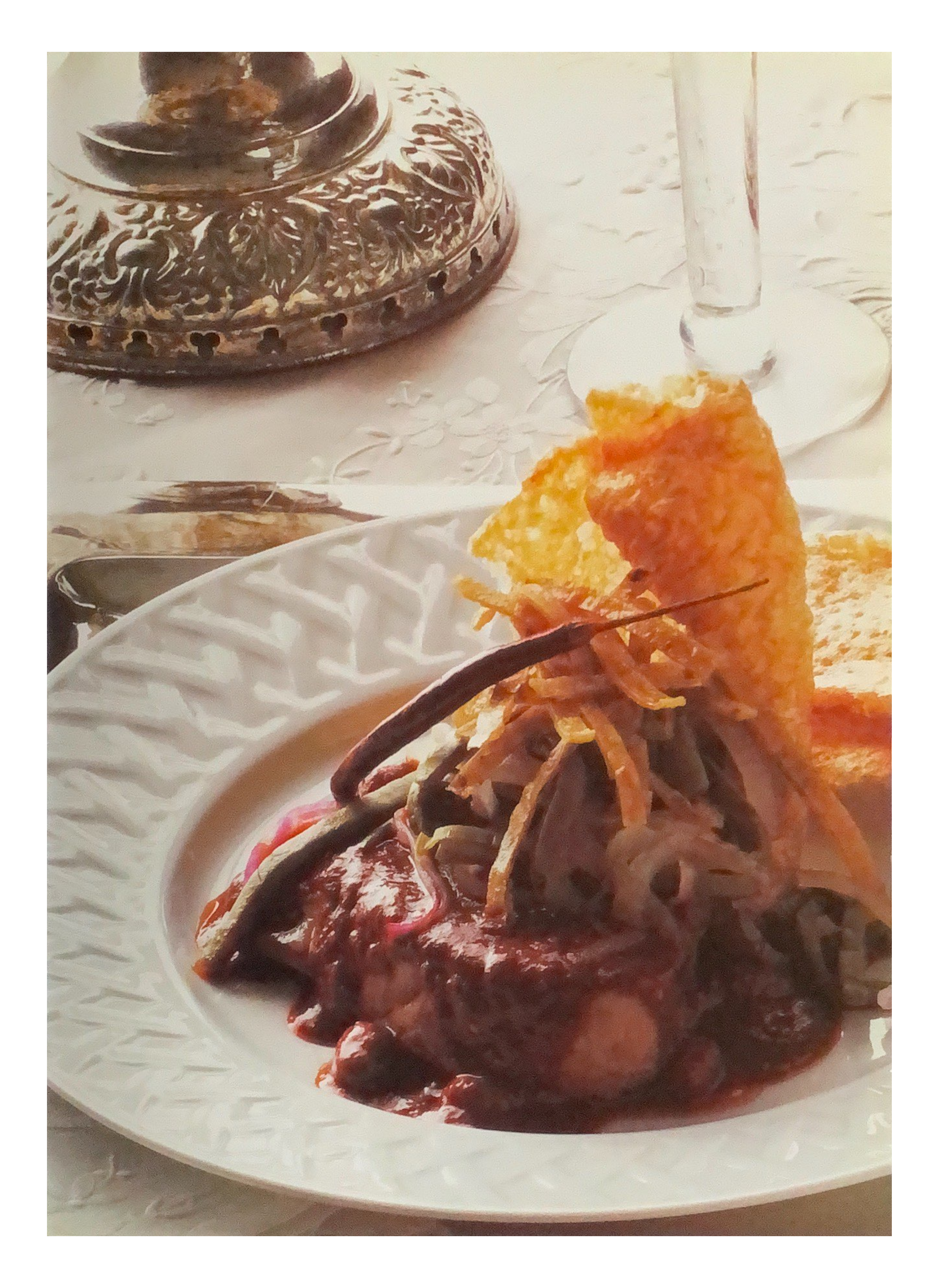
En una cacerola caliente el agua y, cuando suelte el hervor, añada los tomates y cocine por 15 minutos. En una sartén caliente la mitad del aceite y fría ligeramente los chiles, cuidando que no se quemen porque amargan; escúrralos, incorpórelos a la cacerola de los tomates y cocine durante 20 minutos para que se ablanden.

En la licuadora muela los tomates cocidos con 2 ó 3 tazas del agua de la cocción junto con los chiles, la cebolla y el ajo crudos. En otra cacerola caliente el resto del aceite y dore las rebanadas de cebolla; vierta la salsa, sazone al gusto y cocine a fuego lento hasta que suelte el hervor. Incorpore los frijoles caldosos y continúe la cocción durante unos minutos más; reserve.

LA CARNE

Mientras prepara la salsa, en la licuadora muela la pimienta con el ajo, el aceite, la mantequilla y la sal; unte la carne y déjela reposar durante media hora. Precaliente el grill o la parrilla por 20 minutos. Cocine los filetes al término deseado y báñelos con la salsa.

Sirva en platos individuales y decore con un trozo de chicharrón, los nopales en escabeche y la juliana de tortillas; adorne con un chile de árbol frito.



Chamorro al jerez

En México se conoce como chamorro a la pantorrilla del animal, ya sea de res, ternera o puerco. Aunque en muchas regiones se emplea para la elaboración de caldos, en Guanajuato se disfruta asado y con alguna salsa.

LA CARNE

- 1 taza de salsa de soya
- 1 taza de jerez seco
- 4 dientes de ajo, molidos
- 1 taza de miel de abeja
- ¼ taza de miel de maíz
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo
- 3 cucharadas de maicena, disueltas en ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de pimienta, molida
- 150 g de mantequilla, derretida
- 8 chamorros de cerdo, de 300 g cada uno

LA GUARNICIÓN

- 2 camotes amarillos, blanqueados ligeramente
- 1 ½ tazas de aceite de maíz
- sal al gusto

para 8 porciones

LA CARNE

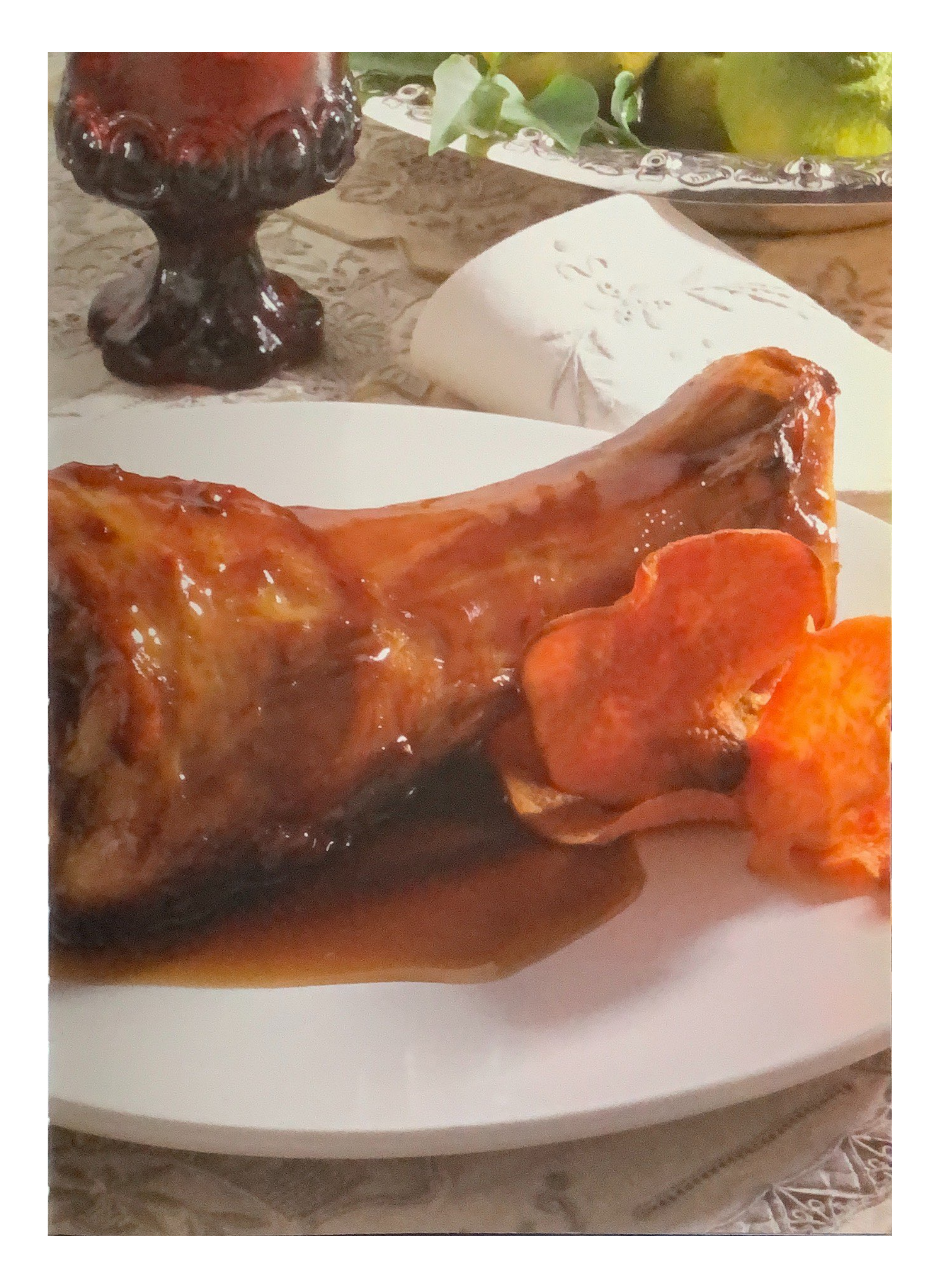
Precaliente el horno a 250°C durante 30 minutos.

En un recipiente combine la salsa de soya con el jerez, el ajo molido, la miel de abeja y de maíz, el caldo, el consomé en polvo, la maicena disuelta, la pimienta y la mantequilla. Marine los chamorros en la salsa durante 3 horas. Páselos a una charola de horno, bañe con salsa y hornee de 45 a 55 minutos; durante la cocción, voltéelos cada 10 minutos y rocíelos con la salsa para que puedan glasearse. Apague el horno y tape la carne con papel aluminio; deje reposar, retire del horno y recoja la salsa de la charola con la marinada que haya sobrado; cocine en una olla para que se integren y resérvela para la hora de servir.

LA GUARNICIÓN

Mientras se cocina la carne, corte los camotes blanqueados en rebanadas muy finas, cuidando que no se rompan; acomódelas sobre una charola de metal forrada con papel encerado y séquelas en el horno, cuando se está cocinando la carne, por 3 minutos. Retire y en una olla caliente el aceite; fría las chips hasta que queden crujientes y escúrralas sobre papel absorbente. Salpique con sal y resérvelas.

Sirva los chamorros en platos individuales y bañe con la salsa caliente; acompañe con las chips de camote.





Carne en su jugo

Este platillo, de origen jalisciense, suele disfrutarse en las comidas rurales y, aunque destaca en él la influencia del Estado vecino, ha tomado carta de naturalización en Guanajuato.

LA CARNE

300 g de tocino, picado en cuadritos

¾ kg de aguayón de res, cortado en cuadritos de 1 cm

400 g de tomate verde, lavado

1 manzana golden, pelada

100 g de chiles jalapeños con su jugo

4 cucharadas de jugo Maggi

1 cebolla pequeña

10 ramas de cilantro, lavado y desinfectado

1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

6 tazas de frijoles peruanos, cocidos y caldosos

15 cebollitas de cambray, con 2 cm de tallo

sal al gusto

LA GUARNICIÓN

8 rábanos, rebanados delgado

1 lechuga romana, picada finamente

5 cucharadas de cilantro, picado finamente

rajas de jalapeño

8 limones, partidos

16 tostadas de maíz

para 8 porciones

En una olla fría el tocino hasta que dore; retírelo y en la misma grasa sofría la carne hasta que suelte su jugo. Mientras tanto, en la licuadora muela los tomates, la manzana, los chiles jalapeños con su jugo, el jugo Maggi, la cebolla, el cilantro y el consomé de pollo en polvo. Bañe la carne con la salsa, agregue el tocino y cocine durante 10 minutos; incorpore los frijoles con su caldo y las cebollitas de cambray. Sazone y cocine 10 minutos más para que se integren los sabores. Sirva el guiso bien caliente en platos hondos acompañado con las verduras, los limones y las tostadas.

Cabrito frito a las hierbas

La marinada

10 dientes de ajo, machacados

4 hojas de laurel

2 cucharadas de pimentón

2 tazas de perejil, picado

1 cucharadita de comino

¼ cucharadita de chile de árbol, triturado

2 tazas de aceite de oliva

½ taza de vinagre de manzana

½ taza de agua, tibia

sal y pimienta, al gusto

El cabrito

1 cabrito de 28 a 30 días, de 3 kg, partido en trozos

sal y pimienta, al gusto

4 cucharadas de aceite de maíz

Los chiles

1 taza de aceite de maíz

10 chiles caloro o poblanos, pequeños

¾ taza de aceite de oliva

4 cucharadas de vinagre de manzana

1 cucharada de pimientas negras, enteras

1 diente de ajo, pelado y machacado

1 cebolla pequeña, fileteada

1 cucharada de hierbas finas secas, trituradas

sal al gusto

2 tazas de arroz blanco, cocido

para 10 porciones

La marinada

En la licuadora mezcle todos los ingredientes y páselos a un frasco con tapa; rectifique la sazón. Es recomendable hacer la salsa con 2 días de anticipación para un mejor sabor.

El cabrito

Pasado este tiempo, salpimiente ligeramente el cabrito y colóquelo en una charola de horno engrasada con aceite de maíz; báñelo con la salsa una noche antes para que se marine.

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos. Hornee el cabrito durante 45 minutos o hasta que dore de manera uniforme y la carne esté tierna; voltéelo y bañe con la marinada para que no se seque. Se recomienda, a la mitad de la cocción, tapar el cabrito con papel aluminio. Retire del horno y repose tapado por unos minutos para que no se desjugue.

Los chiles

Mientras se hornea el cabrito, en una olla caliente el aceite de maíz y fría los chiles; retírelos y escúrralos. Pélelos bajo el chorro de agua fría; para poder rellenarlos haga un corte lateral, sin que se abran, y retire las venas con las semillas.

En un tazón mezcle el aceite de oliva con el vinagre, las pimientas negras, el ajo machacado, la cebolla, las hierbas finas y sazone; incorpore los chiles preparados y repóselos durante 20 minutos. Escúrralos y rellénelos con el arroz caliente; acomódelos en un refractario y caliéntelos en el horno por 5 minutos.

Acompañe el cabrito con los chiles rellenos de arroz, tortillas de harina y salsas verde y roja.

El cabrito es la cría de la cabra que está alimentada sólo con leche materna. En Guanajuato, el tipo de cabrito más común es el de la raza conocida como granadita, animal de poca alzada y piel oscura, que produce gran cantidad de leche.
Las formas más usuales de preparar la carne son en barbacoa, al horno, asado, al natural o enchilado.





Pescado en hojaldre

Gracias a que el Estado cuenta con generosas aguas de ríos y lagunas, el pescado forma parte importante de la dieta de los habitantes del centro de la República.

El pescado

- 8 filetes de huachinango o robalo, de 200 g cada uno
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de hierbas de olor
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- sal y pimienta, al gusto
- 6 cucharadas de mostaza Dijón tipo antigua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de harina de trigo
- 1 kg de masa de hojaldre
- 16 hojas de espinaca grandes, lavadas, desinfectadas y secas
- 6 zanahorias, peladas, cortadas en juliana y blanqueadas
- 6 calabacitas, cortadas en juliana y blanqueadas
- 3 yemas de huevo
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 100 g de ajonjolí, tostado

La guarnición

- 50 g de mantequilla
- ½ cebolla, picada finamente
- 1 manojo de espinaca, lavada y cortada en juliana
- ½ litro de crema
- sal y pimienta, al gusto
- 80 g de mantequilla
- 250 g de flores de brócoli, cocidas
- 1 frasco de elote cambray, en salmuera
- 4 zanahorias, peladas, cortadas en juliana y blanqueadas
- 4 calabacitas, cortadas en juliana y blanqueadas

para 8 porciones

El pescado

Precaliente el horno a 200ºC durante 20 minutos.
En un refractario ponga los filetes de pescado bien lavados y vierta la leche, las hierbas de olor, la mantequilla derretida y salpique con sal y pimienta; deje reposar de 5 a 10 minutos, retire el pescado y unte con la mostaza por ambos lados. En una sartén caliente el aceite de oliva, pase los filetes por la harina y séllelos por ambos lados; resérvelos en una charola para que se enfríen y pueda preparar el hojaldre. En una superficie enharinada extienda la masa de hojaldre hasta que tenga 0.5 cm de espesor; corte cuadros de 12 cm y acomode una capa de espinaca seca, unas julianas de zanahoria y unas julianas de calabacita; coloque el pescado sellado y doble la pasta para cubrirlo de tal manera que quede en forma de sobre. Selle la masa con un poco de agua, barnice con las yemas batidas con el vinagre y salpique con ajonjolí; pique el hojaldre con un tenedor y pase los pescados a una charola de horno ligeramente engrasada. Hornee de 20 a 25 minutos a 180ºC o hasta que la masa se vea dorada y cocida. Retire y consérvelos calientes hasta la hora de servir.

La guarnición

Mientras se cocinan los pescados, en un sartén derrita los 50 g de mantequilla y saltee la cebolla, agregue la espinaca y luego la crema; sazone y reserve. En la misma sartén caliente la mantequilla restante y saltee las flores de brócoli cocidas con los elotitos, las zanahorias y las calabacitas; sazone y aparte. Corte los paquetes de hojaldre a la mitad para formar dos triángulos; en platos individuales ponga una cama de espinacas a la crema, encima el hojaldre cortado y decore con la verdura salteada. Acompañe con vino blanco frío.



Suspiros de novia

Este postre rememora las celebraciones importantes que se llevaban a cabo para cerrar una buena comida con broche de oro. El pan es similar al marquesote y era costumbre servirlo en las bodas, de ahí su nombre.

EL PAN

- 6 claras de huevo
- 6 yemas de huevo
- 1 ¼ tazas de azúcar
- ½ taza de leche tibia
- 2 tazas de harina de trigo, cernida
- 3 cucharadas de polvo de hornear, cernido

LA MIEL

- 1 taza de azúcar
- 3 clavos de olor
- 1 ½ tazas de agua
- 1 raja de canela
- ½ taza de ron
- ¼ taza de licor de anís

LA NATILLA

- 6 yemas de huevo
- 1 cucharada de maicena
- 100 g de mantequilla, suavizada
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 3 tazas de leche fresca
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de almendras

LA DECORACIÓN

- 50 g de piñones
- 50 g de nuez, picada fina
- 50 g de almendras, fileteadas
- 50 g de pasitas
- canela molida, al gusto

para 10 porciones

EL PAN

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

En un tazón bata las claras a punto de turrón y resérvelas.

En otro recipiente bata las yemas con el azúcar hasta que cambien de color; continúe batiendo e incorpore poco a poco la leche tibia alternando con la harina y el polvo de hornear. Envuelva las claras a esta preparación, gradualmente, con cuidado de no batir. Vierta la pasta en un molde rectangular, previamente engrasado y cubierto con papel encerado, y hornee por 30 minutos o hasta que el pan esté esponjado, ligeramente dorado y firme al tacto. Retire del horno y deje que se enfríe.

LA MIEL

En una cacerola ponga a fuego lento el azúcar, los clavos, el agua y la canela. Cocine hasta obtener una miel ligera y retire del fuego; añada el ron y el anís. Apártela.

LA NATILLA

En un recipiente bata las yemas con la maicena, integre la mantequilla suavizada y las diferentes leches. Póngalo a fuego medio, añada la canela y mueva constantemente hasta que la mezcla quede espesa. Retire del fuego y agregue las esencias de vainilla y de almendra; deje enfriar.

Parta el pan por la mitad y a lo ancho, retire la tapa y bañe la base con la miel; cubra con la natilla y salpique las nueces, las pasitas y la canela. Cubra con la tapa y vuelva a bañar con la miel y con un poco más de natilla; decore con piñones, nueces, almendras y espolvoree un poco de canela molida.

Rosquitas de naranja

Una de las costumbres más arraigadas en Guanajuato es tomar un té a media tarde acompañado de galletas recién salidas del horno. Antiguamente, para los recorridos largos, los viajeros llevaban galletas como alimento y, para que duraran más, se cocinaban dos veces.

50 g de azúcar
½ cucharadita de sal
½ kg de harina de trigo
30 g de manteca de cerdo
4 yemas de huevo
2 naranjas, su ralladura y su jugo
azúcar y canela al gusto, para revolcar las rosquitas

para 50 piezas

Precaliente el horno a 250°C durante 20 minutos.
En un recipiente cierna el azúcar, la sal y la harina; mezcle los ingredientes cernidos con la manteca, las yemas, la ralladura y el jugo de naranja. Trabaje la mezcla hasta obtener una masa tersa. Forme pequeñas rosquitas y colóquelas sobre charolas para hornear previamente engrasadas; hornee durante 15 minutos o hasta que doren ligeramente. Retire del horno y, antes de que se enfríen, revuélquelas con la mezcla de azúcar y canela. Acompañe con té o café.

Polvorones

1 kg de mantequilla
660 g de harina de trigo
240 g de almendras o nueces, molidas finamente
170 g de azúcar
1 cucharada de extracto vainilla

para 50 piezas

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.
Sobre una superficie lisa coloque la harina en forma de corona y, en el centro, ponga la mantequilla, las almendras o nueces molidas finamente, el azúcar y la vainilla; trabaje todos los ingredientes hasta obtener una pasta suave. Repose la masa, tapada con un trapo, dentro del refrigerador durante 15 minutos; extiéndala sobre una superficie enharinada y corte los polvorones con un cortador de 3 cm de diámetro y con un grosor de 10 mm, aproximadamente. Colóquelos sobre charolas previamente engrasadas y hornee durante 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Retírelos del horno y deje enfriar; acompañe con café o te.



Galletas encaneladas

¼ kg de manteca vegetal

½ kg de harina de trigo

3 huevos

5 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de canela, en polvo

azúcar glas al gusto, para revolcar las galletas

para 80 piezas

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

En la batidora acreme la manteca e incorpore la harina, los huevos, el azúcar y la canela hasta obtener una masa suave. Forme bolitas del tamaño de una nuez y colóquelas en charolas de horno, sin engrasar. Hornee las galletas de 20 a 25 minutos, hasta que doren ligeramente; retírelas y espolvoréelas con azúcar glas. Acompáñelas con café, té o licor de tejocote.

Espuma de cajeta

La palabra cajeta hace alusión a las cajas redondas de madera en las que se envasaba, y sigue envasándose, el preciado dulce. Es tal la delicia, que existe la expresión popular para calificar a lo mejor de lo mejor: "es pura cajeta".

LA ESPUMA

½ kg de cajeta envinada, de consistencia ligera

6 huevos, separadas las yemas de las claras

1 ½ cucharadas de azúcar

LAS TEJAS DE AJONJOLÍ

170 g de mantequilla

170 g de azúcar

50 ml de miel de maíz

50 ml de leche

280 g de ajonjolí

para 8 porciones

LA ESPUMA

Ponga la cajeta en un baño María y deje que se caliente hasta que tenga una consistencia ligera; agregue las yemas de una en una y revuelva con pala de madera para que se integren. Retire del fuego y pase a un recipiente hondo para que se entibie. En un tazón bata las claras con el azúcar a punto de turrón duro y envuélvalas suavemente a la cajeta hasta que obtenga un color uniforme. Pase la espuma a copas altas y refrigere por un mínimo de 4 horas.

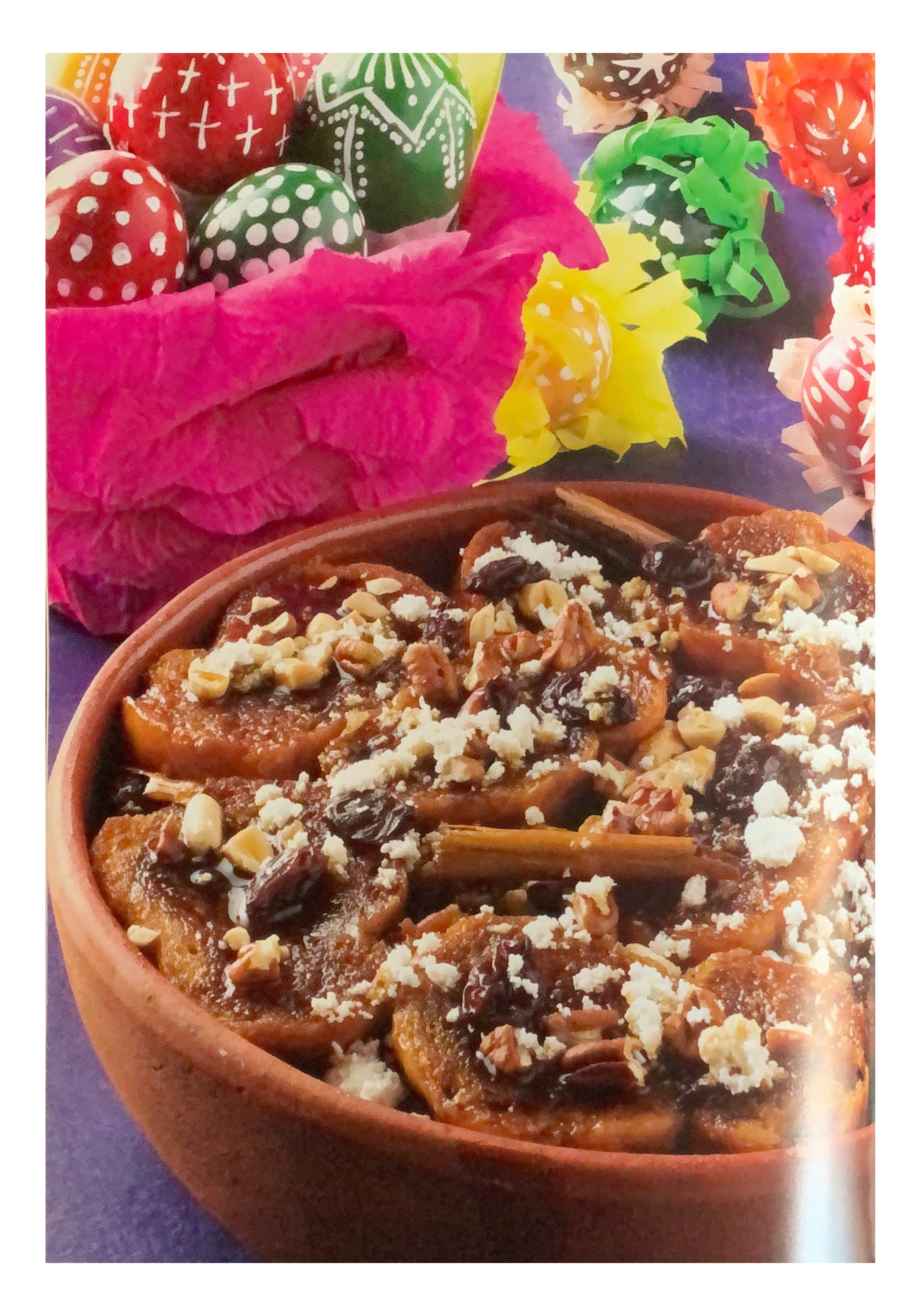
La cajeta comercial tiene una consistencia más espesa que la artesanal; si utiliza la cajeta espesa agregue 2 cucharadas de leche en el momento de la cocción a baño María y deje que se disuelva para que no se formen hilos.

LAS TEJAS DE AJONJOLÍ

Precaliente el horno a 180°C durante 20 minutos.

En una cacerola caliente la mantequilla con el azúcar, la miel y la leche a fuego muy lento; mueva con cuchara de madera para que se integren los elementos. Retire del fuego y agregue el ajonjolí; mezcle y vacíe en un tazón para que el dulce se ponga firme. Sobre una charola de horno con papel encerado, ligeramente engrasado, forme bolitas separadas entre sí; hornéelas hasta que se hayan extendido y estén ligeramente doradas. Retire del horno, deje enfriar y sírvalas enteras o pártalas en pedacitos para adornar la espuma de cajeta. Sirva fría.





Capirotada en honor a la virgen

En todo el Estado, la capirotada es el postre por excelencia de Semana Santa y del Viernes de Dolores. Según los entendidos, el nombre de capirotada deriva de "capirote", especie de gorro antiguo que se usa en las procesiones de Semana Santa, y es la forma que se le da al piloncillo.

15 bolillos comprados 1 día antes

150 g de mantequilla

400 g de piloncillo

¾ litro de agua

1 raja de canela

1 cucharadita de anís estrella

1 cascarita de limón

1 taza de leche

1 taza de nueces, picadas

100 g de pasitas

1 taza de cacahuates, pelados

150 g de queso cotija o adobera, desmoronado

para 8 porciones

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

En una charola acomode el pan en rebanadas y tuéstelo en el horno; luego, unte cada pieza con un poco de mantequilla.

En un cazo combine el piloncillo con el agua, la canela, el anís y la cáscara de limón; cocine a fuego medio y mueva con una cuchara de madera hasta obtener una miel ligera. En este punto, vierta la leche y reserve.

Remoje las rebanadas de pan en la miel y acomódelas en una cazuela de barro de manera que el fondo quede cubierto; ponga varias capas de pan hasta llenar el recipiente. Espolvoree con las nueces, las pasas y los cacahuates, repitiendo la operación hasta terminar con los ingredientes.

Cuele la miel restante y bañe la capirotada; cubra el molde con papel aluminio y hornee por 25 minutos; destape de vez en cuando la preparación y alise la superficie con una pala. Baje la temperatura del horno y cocine por 30 minutos más.

Sirva la capirotada tibia y decore con la canela enmielada y el queso desmoronado.

Tarta de fresas

La capital de la fresa es Irapuato, donde ésta se emplea de mil y una maneras, incluyendo platillos salados. La fresa es una fruta rica en vitamina C y se considera que posee propiedades diuréticas, depurativas y remineralizantes.

La costra

175 g de harina de trigo

1 cucharada de azúcar

1 pizca de sal

120 g de mantequilla, fría

3 cucharadas de agua fría

250 g de chocolate semi amargo, fundido

El relleno

60 g de azúcar

25 g de harina de trigo

1 cucharada de gelatina en polvo, sin sabor

2 huevos más 1 yema

450 ml de leche

2 cucharadas de licor de almendra

1 taza de crema dulce

La decoración

300 g de fresas seleccionadas, lavadas y desinfectadas

150 g de frambuesas, lavadas

6 cucharadas de mermelada de chabacano, disuelta en ¼ de taza de agua y colada

10 hojitas de menta fresca, lavadas

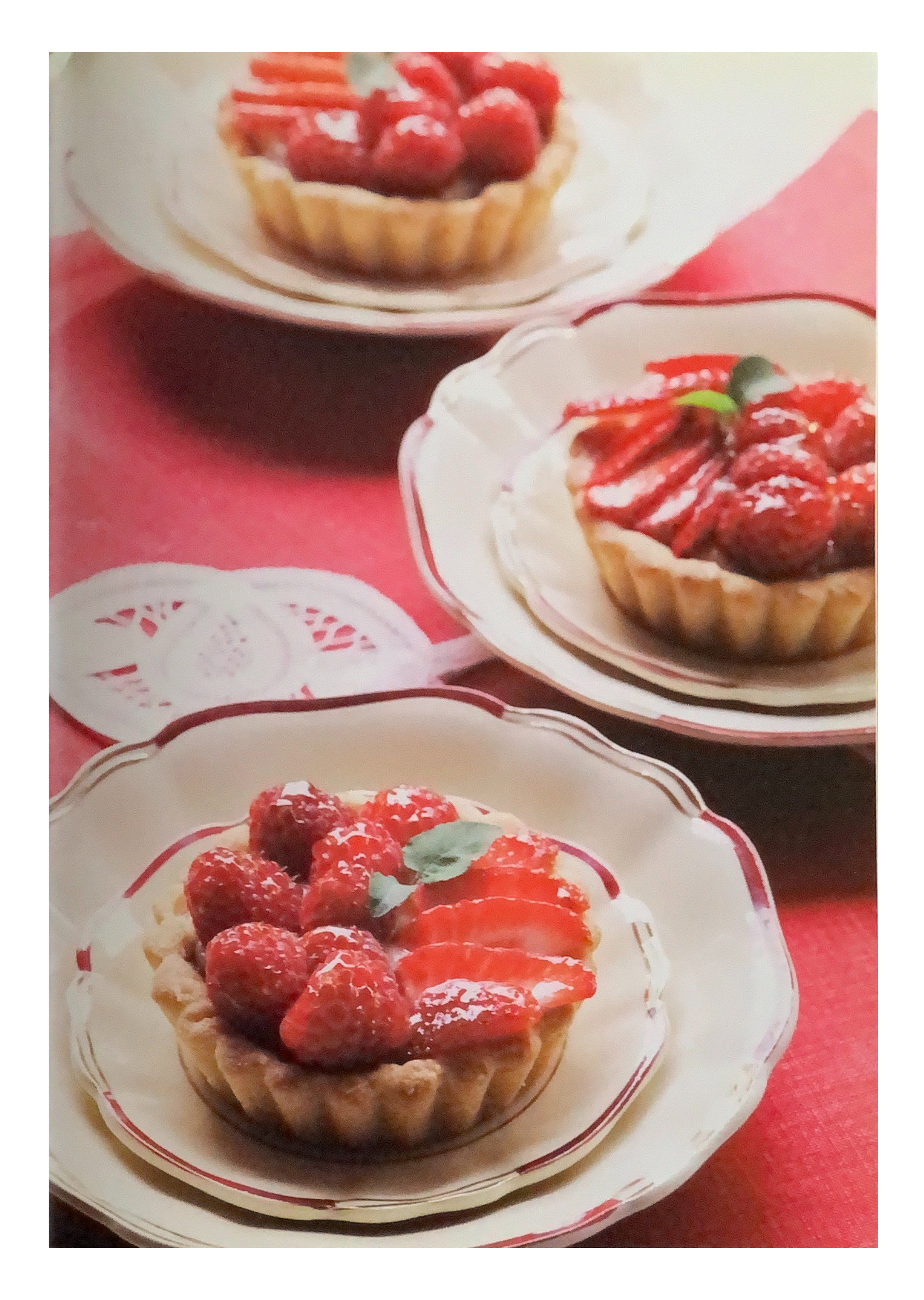
para 10 porciones

La costra

Precalentar el horno a 180°C durante 20 minutos.
En el procesador mezcle todos los ingredientes, menos el chocolate, y repose en refrigeración. Estire la masa en una superficie enharinada, engrase 10 moldes individuales desmontables de tartaletas y fórrelos con la masa. Hornee en blanco, es decir, sin relleno de 25 a 30 minutos; retire, deje enfriar y barnice el fondo con el chocolate fundido.

El relleno

En una olla combine el azúcar con la harina y la gelatina; en un tazón bata los huevos con la yema y la leche e incorpore a la mezcla anterior. Cocine a fuego lento batiendo constantemente hasta que tome cuerpo y consistencia de natilla; retire, deje enfriar y perfume con el licor de almendras. Refrigere hasta la hora de servir. En un recipiente bata la crema hasta que forme picos y envuélvala en la natilla, sin batir.
Vierta la natilla en la costra, previamente recubierta con el chocolate, y acomode las frutas rojas; barnice con la mermelada de chabacano y refrigere. Adorne con las hojitas de menta para la presentación.





Negra consentida

Este es un pastel que recuerda aquella infancia en la que las casas de las abuelas olían a pan y dulce. Los ojos infantiles veían asombrados las delicias preparadas por las manos amorosas que realizaban los sueños azucarados de niños y adultos.

EL PASTEL

140 g de mantequilla
1 ¾ tazas de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 ½ tazas de harina de trigo, cernida
1 ½ cucharaditas de bicarbonato, cernido
½ cucharadita de sal, cernida
1 taza de leche con el jugo de ½ limón
½ taza de cocoa, cernida
¾ taza de agua hirviendo
mantequilla y harina para el molde

EL BETÚN

3 cucharadas de mantequilla
2 tazas de azúcar glas, cernida
1 pizca de sal
3 cucharadas de cocoa, cernida
1 cucharadita de extracto de vainilla
3 cucharadas de leche tibia

para 12 porciones

EL PASTEL

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.
En un recipiente acreme la mantequilla con el azúcar hasta que esponje; agregue los huevos, uno por uno, con la vainilla y mezcle hasta combinar los ingredientes. Añada, poco a poco, la harina cernida con el bicarbonato y la sal, alternando con la leche. Por último, disuelva la cocoa en el agua hirviendo y cuélela para evitar grumos; incorpórela a la masa y revuelva para que se integre. Vierta la pasta en un molde de rosca, previamente engrasado y enharinado, y hornee por 40 minutos a 200°C. Retire del horno y deje enfriar.

EL BETÚN

En un tazón bata la mantequilla hasta acremarla y añada el azúcar, la sal y la cocoa de manera que se incorporen.
Agregue la vainilla y la leche hasta que la consistencia sea suave y untable; reserve para decorar. Si es necesario, vierta un poco más de leche para que la textura sea más ligera.
Una vez frío, desmolde el pastel en un platón y decórelo generosamente con el betún de chocolate. Sirva para la hora del té o como postre.

Flan clásico

El flan

1 litro de leche

250 g de azúcar

8 huevos

2 cucharadas de extracto de vainilla

250 g de azúcar

La figura

2 tazas de azúcar

1 taza de agua

La salsa de cajeta

2 tazas de leche

50 g de granos de café, triturados

½ litro de cajeta

1 taza de crema dulce

½ taza de licor de café

2 cucharaditas de mantequilla

50 g de granos de café, enteros

para 8 porciones

El flan

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.

Ponga a hervir la leche con el azúcar durante 10 minutos. En un recipiente bata los huevos con la vainilla hasta que cambien de color. Retire la leche y agréguela a los huevos batiendo vigorosamente. En una cacerola derrita el azúcar restante, sin mover, hasta que se forme el caramelo; páselo a una budinera, vierta la preparación y hornee a baño María durante 50 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio.

La figura

En un cazo de cobre ponga a cocer el azúcar con el agua a fuego lento, cuidando que no hierva; una vez disuelta el azúcar, continúe cocinando hasta que llegue a ebullición y el almíbar se torne un caramelo color ámbar. Retire del fuego y sumerja el cazo en un recipiente con agua y hielos para bajar la temperatura y poder trabajar la estructura.

Prepare una charola de horno con papel encerado y ligeramente engrasado; tome dos tenedores, introdúzcalos en el caramelo y, en el momento de sacarlos, deje caer el caramelo en forma de hilos sobre el papel encerado y dibuje el diseño que prefiera. Deje enfriar en un lugar ventilado y sin humedad. Una vez solidificado el caramelo retírelo y móntelo como decoración del flan.

La salsa de cajeta

En una olla caliente la leche y, cuando haya hervido, retire del fuego y ponga los granos de café triturados a reposar tapados por 10 minutos. Cuele la leche, viértala en otra olla y añada la cajeta con la crema dulce; regrese a la estufa y cuando suelte el hervor, cocine a fuego medio durante 5 minutos. Fuera de la lumbre vierta el licor de café e incorpore la mantequilla para darle brillo; mezcle con un batidor de globo y reserve en refrigeración para bañar el flan en el momento de servir.

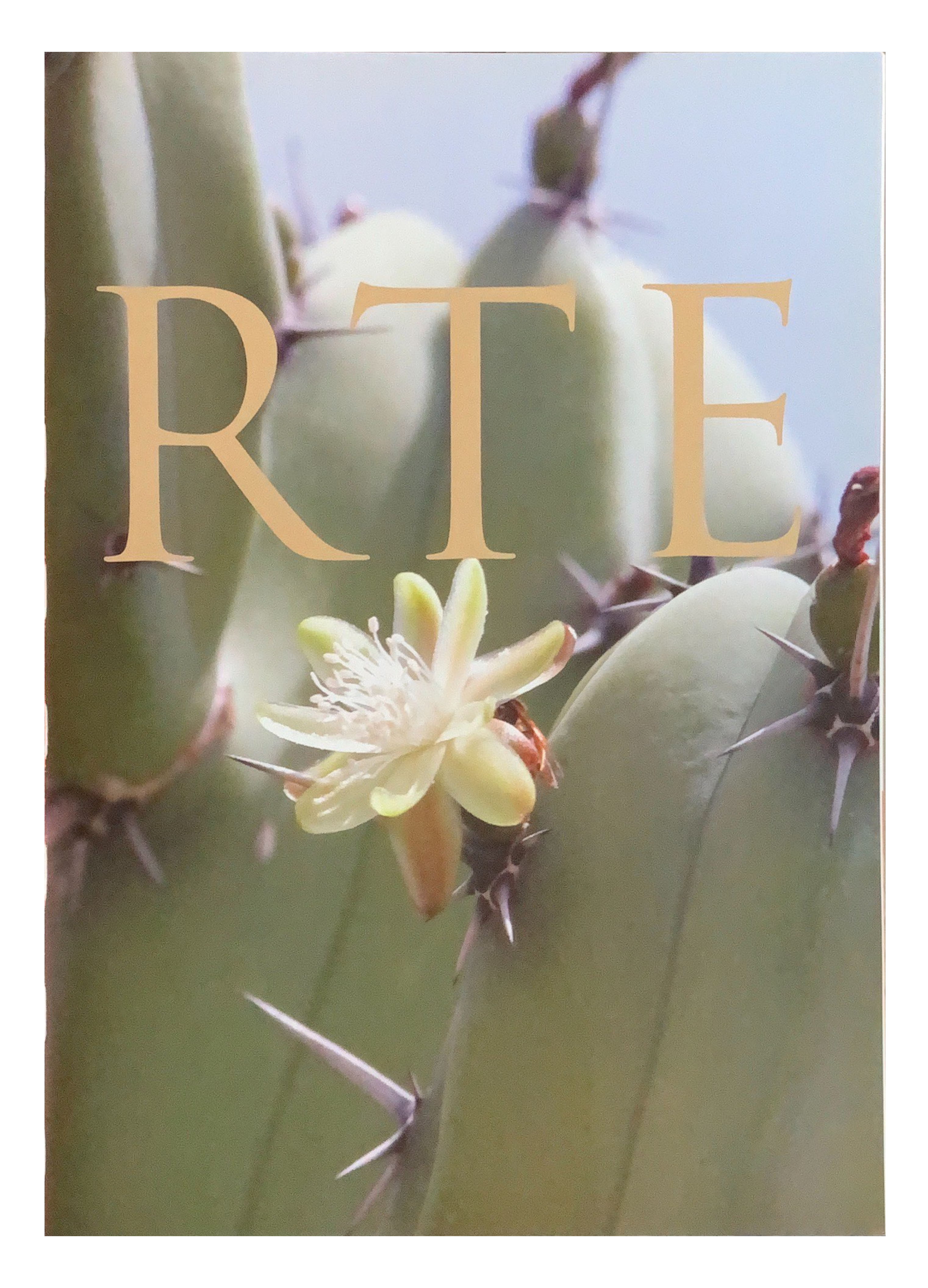
Desmolde el flan en un platón, acompañe con la salsa de cajeta con granos de café tostado y adorne con la figura de caramelo.

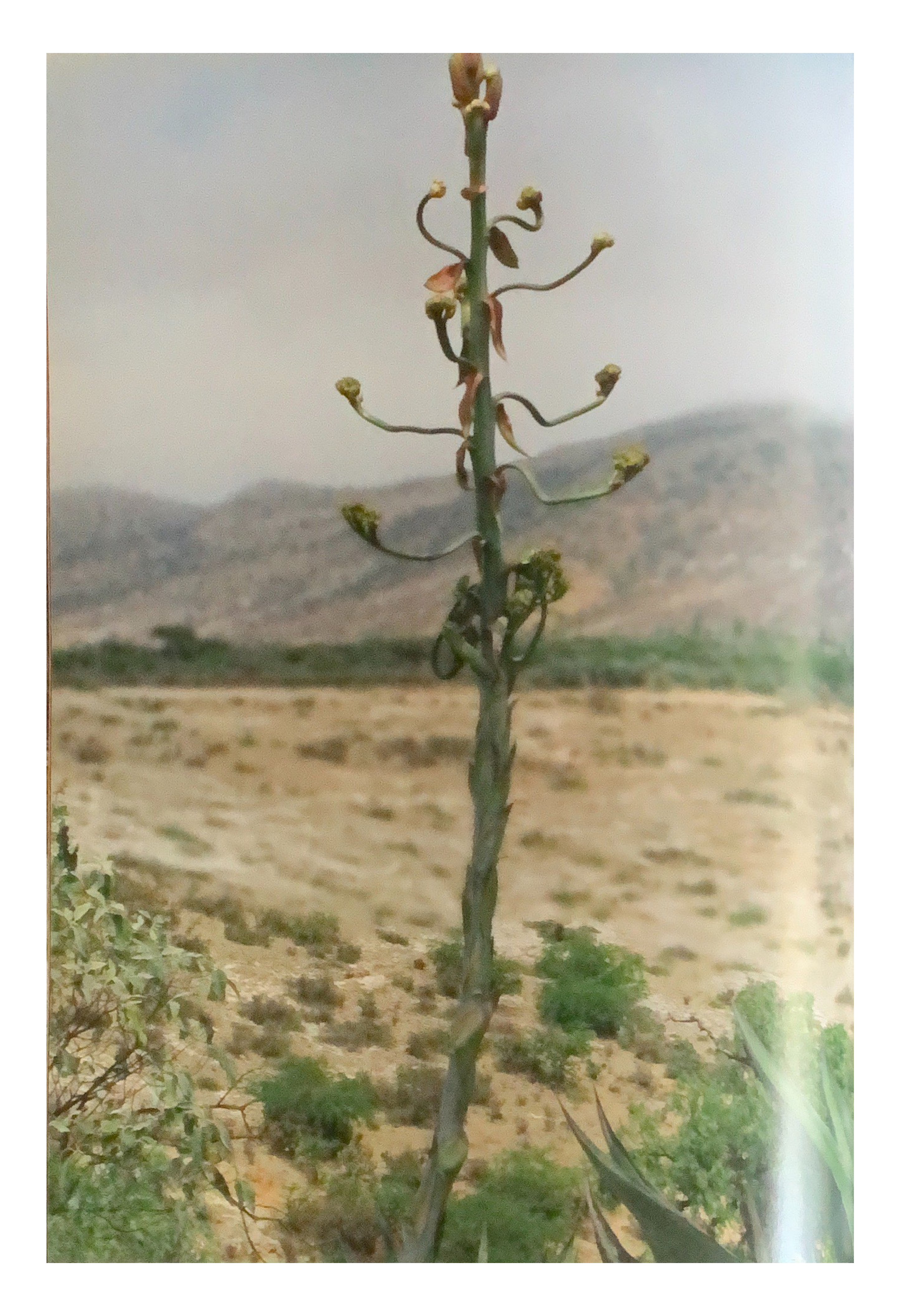


En todo Guanajuato este postre se prepara con frecuencia para la mesa cotidiana. Introducido por los españoles, el flan ha tenido variaciones a través de tantos siglos. Puede ser aromatizado con vainilla, cajeta, coco, nuez, pero el tradicional es éste que se elabora como antaño cuando la leche llegaba fresca del establo a los hogares.

Los agrestes caminos del NO

OCAMPO ◊ SAN FELIPE ◊ SAN DIEGO DE LA UNIÓN ◊ SAN LUIS DE LA PAZ ◊ VICTORIA ◊ XICHÚ ◊ ATARJEA ◊ SANTA CATARINA ◊ TIERRA BLANCA ◊ DOCTOR MORA ◊ SAN JOSÉ ITURBIDE


RTE



LA HISTORIA DEL NORTE DEL ESTADO ESTÁ SEMBRADA DE SUCESOS VIVIDOS POR LOS ANTIGUOS MORADORES INDÍGENAS, EN DEFENSA DE SU TERRITORIO Y POR CAMINANTES ESPAÑOLES, EN DIRECCIÓN A ZACATECAS, QUE BUSCABAN EMPRENDER LA AMBICIOSA EXPLOTACIÓN DE LAS MINAS.

La evangelización fue una empresa difícil en esta comarca; mientras en el sur del Estado, los nativos se subyugaron ante la influencia hispana, los habitantes del Norte se mostraron reacios ante las armas conquistadoras. Las montañas fueron el refugio de los vigilantes que vivían en la zona y defendían la integridad de los pobladores. Tras muchos años de lucha, los límites y los caminos se marcaron dando lugar a los municipios que orgullosamente hoy componen la región.

El nombre original de Ocampo era San Juan del Vaquero y, más tarde, Estancia del Vaquero ya que era una zona cuya actividad principal era la cría de ganado vacuno. En esta localidad, de paso forzado para los arrieros que transportaban mercancía entre la Ciudad de México y Zacatecas, a mediados del siglo XIX, se abrieron mesones y albergues para los viajeros. En la época del auge minero, Estancia del Vaquero se convirtió en la cabecera municipal bajo el nombre de Villa de Ocampo.

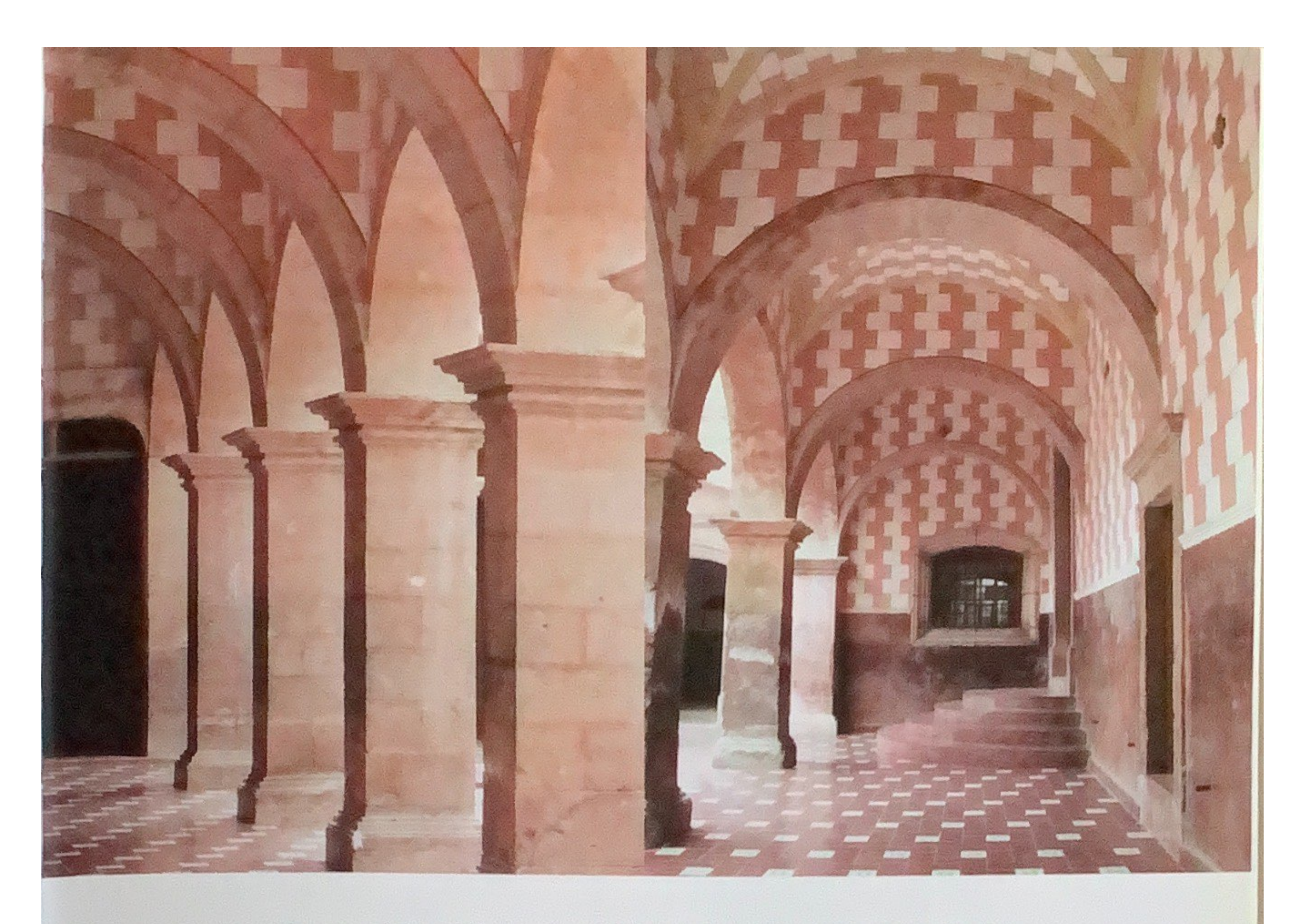
Ubicado en la Sierra de Guanajuato y limítrofe con Jalisco, Ocampo se ha destacado también por su agricultura; hoy, sus campos siguen ofreciendo el chile "húngaro", de tamaño grande y color verde amarillento, y el chile *caloro*, ambos para cocinar o para comer en rajas. El chile poblano, que es un ingrediente constante, se come relleno y capeado en caldillo de jitomate acompañado siempre de arroz rojo. Los domingos, tanto para el almuerzo como para la comida, familias completas disfrutan de menudo caldoso o carnitas y chicharrón "durito".



En época de frío, cuando los vientos comienzan a silbar entre las montañas, el espinazo, el caldo de res con garbanzo y el guiso de lentejas son los platillos más usuales. Los nopales se preparan en rojo con "papas locas" o en adobo con chiles guajillo, ancho, ajo y comino; las especias, insustituibles para condimentar, son pimienta, pimentón, clavo de olor, tomillo, laurel, comino, mejorana, cilantro, que dan sabor y color a diversos alimentos.

En Semana Santa, las tortitas de camarón y las papas locas con chile guajillo no faltan en ninguna mesa de la entidad, al igual que los orejones de calabacitas en tortas con huevo servidas en salsa de jitomate espesada con masa; para que no amargue tiene que ser la calabacita criolla seca. Como en todo el Estado, el postre por excelencia en esas fechas es la capirotada que en Ocampo, y en otros sitios del Norte, se elabora con miel de piloncillo, pasas, cacahuate, queso blanco y plátano Tabasco. Para las fiestas, tanto civiles como religiosas, al compás de danzas y cantos, siempre se sirve mole rojo y barbacoa de chivo o borrego, con arroz.





La cena consiste en leche con pan dulce: conchas, cemitas, besos, morelianas, rehiletes, piedras, "quesadillas" de forma triangular rellenas de piloncillo y rociadas de ajonjolí, "elotes" hechos de pan de concha, y cubiertos con azúcar en forma de granos de maíz; todos y cada uno de ellos son verdaderos manjares para los lugareños.

Muy cerca de Ocampo se ubica San Felipe, el municipio más grande del Estado, cuya fundación se remonta al año 1562, con asombro puede admirarse el espléndido valle que divide la Sierra de Guanajuato de la Sierra Gorda, cuya silueta parece dibujarse sobre el poblado con frondosos pinos y encinos. La entidad es conocida con el nombre de San Felipe Torres Mochas porque durante mucho tiempo las torres de su iglesia principal estuvieron inconclusas, pero hoy puede verse el edificio presuntuosamente terminado.

En el impecable mercado de la cabecera municipal no sólo hay puestos de verduras y de frutas –peras, granadas, membrillos, manzanas, uvas, chirimoyas, tejocotes, mameyes, guayabas–, sino también comederos donde las guisanderas de manos prodigiosas ofrecen, para el desayuno y la comida, caldo de res o menudo con chile guajillo, orégano, cebolla, cilantro y limón, o la sopa aguada de fideos con chorizo, salchicha y jamón. El chile serrano es uno de los más empleados en la región y con él se sazona la carne de puerco o los bisteces con salsa de jitomate.

De enero a marzo se encuentra la "papita loca" que se cocina con huevo, jitomate y cebolla o con salchicha o jamón para taquear; otro de los antojos preferidos son las gorditas con nopales, frijolitos, carne deshebrada o papa con chorizo. Ninguno de estos platillos puede faltar en la Feria de San Miguel, del 24 de septiembre al

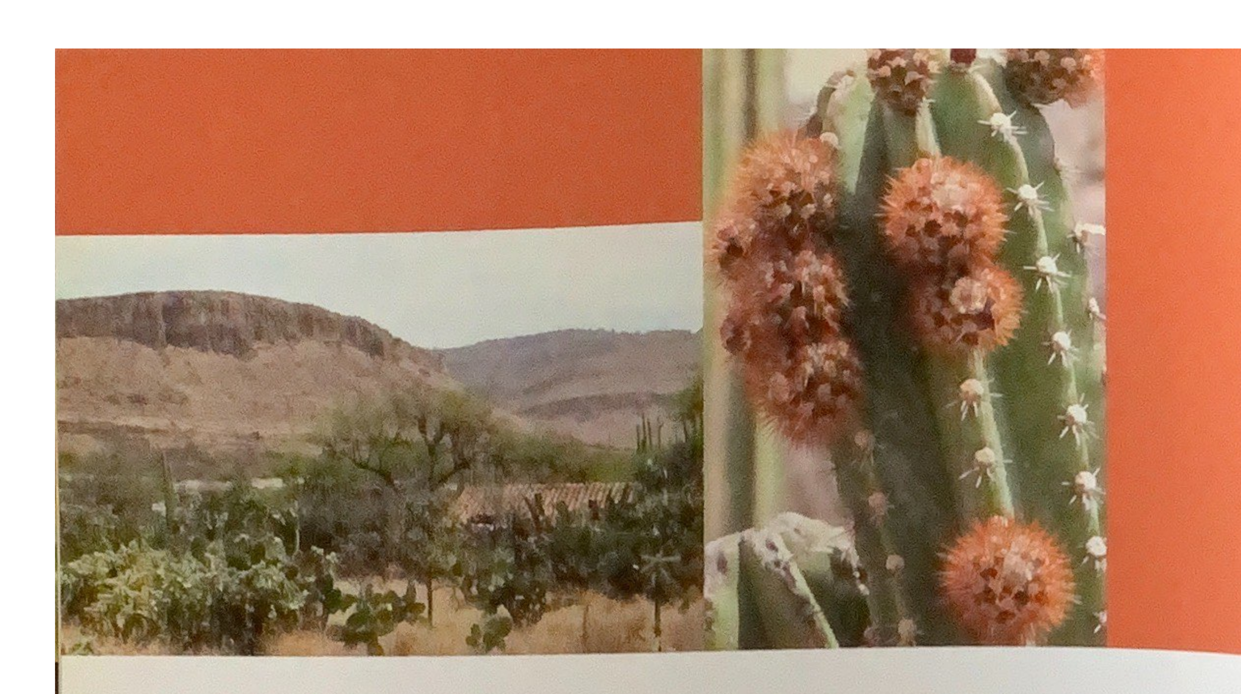


TAMALES VERDES, ROJOS Y DE GUAYABA,
ACOMPAÑADOS CON ATOLE DE CÁSCARA



2 de octubre; el jardín principal se adorna con papel picado y, entre los juegos mecánicos y pirotécnicos, desfilan las coloridas peregrinaciones en honor al Santo, que llegan de diferentes comunidades e inclusive de otros Estados. Alrededor de la parroquia se instalan puestos de enchiladas con pollo, queso o frijol, papas, zanahorias y chiles en vinagre; mole de pollo o puerco con arroz rojo que se sirve también en festejos familiares importantes; barbacoa de borrego en blanco y cocida en horno de tierra; raspados de tamarindo, piña, limón, fresa y guayaba; buñuelos, mermeladas de fresa o de pera, cajetas de membrillo y de manzana, dulce de mamey, chirimoyas para comer al natural...
En Semana Santa el sello de dulzura es la capirotada que se complementa con guayaba, coco rallado, plátano Tabasco y queso en rebanadas, sin añadirle cacahuate u otro tipo de nueces, a diferencia de otros lugares.
Las fiestas religiosas son relevantes todo el año, pero en Navidad los habitantes acostumbran asistir a misa y al salir degustar los tamales de chile verde o rojo y los de azúcar, ya sean blancos o pintados de color rosa o amarillo, con atole de cáscara. Uno de los postres obligados es el arroz con leche, canela y pasas, al igual que las antojadizas varitas de tejocotes o guayabas enmieladas que los vendedores ofrecen por las calles.

En San Diego de la Unión el paisaje montañoso parece extenderse a los bosques de pinos para luego convertirse en campos de mezquites y nopaleras, de frijol y chile verde, de alfalfa y maíz. Este municipio, conocido antiguamente como San Diego de Alcalá, comenzó a poblarse a finales del siglo XVI con caseríos de indios pames, españoles y mestizos; en 1819, luego de cruentas batallas, se convirtió en villa con el nombre que hoy ostenta. En los caminos más transitados se apostaban vigías para cuidar de los asaltantes a las diligencias que transportaban plata.



La Sierra de San Juan, majestuosa en su entorno, es pródiga en piñón, codiciada semilla que convierte cualquier alimento en un manjar; tanto el rosa, llamado regionalmente canario, como el blanco se expenden a buen precio por su calidad y sabor. En otros tiempos, era común encontrar *borrachitas*, capullos de un tipo de biznaga que se comían en forma natural o preparadas con sal o azúcar. En Semana Santa, además de las consabidas torrejas y capirotadas, se elaboran albóndigas de nopales con polvo de camarón, más rendidor que el crustáceo fresco. El 29 de septiembre, día de San Miguel Arcángel, se organiza una gran romería y acuden a la cabecera municipal habitantes de varias comunidades cercanas. La fiesta tradicional es el 13 de noviembre en la cual se venera al Santo Patrono del lugar San Diego de Alcalá; hasta hace algunos años, la celebración se anunciaba nueve días antes de la fecha; cada jornada, se vestía un carro con flores y recorría una calle del pueblo, adornada con carrizo, estafiate y faroles, ya que no se contaba con luz eléctrica; este escenario creaba una atmósfera pintoresca que se esperaba con ansias cada año. Al día siguiente, los moradores de las casas de la cuadra elegida obsequiaban a los visitantes con un delicioso y reconfortante ponche; finalmente, el día 13 se adornaba la calle del centro donde se ubica la parroquia y, aún hoy, en esta ocasión, se disfrutan antojos que expenden los puestos: tacos, barbacoa, birria, tamales y atoles, todo acompañado de la música, las danzas y los juegos de feria que amenizan la noche.

La Navidad es de buñuelos, atole de cáscara de cacao y tamales que, como en tantas partes son rojos o verdes, pero los dulces tienen la particularidad de teñirse de colores brillantes: amarillo, rosa, azul, complementados con uvas pasa. Para las bodas, además del mole picoso o dulce, se confecciona la vitualla de garbanzos para comer en la "tornaboda", a más de frijoles sin machacar revueltos con el mole que haya quedado, acompañado con salsa de xoconostles. Este territorio se fundó con el nombre de Pueblo del Bizcocho por el cerro que lo domina y que tiene esa forma; curiosamente, allí empezaron a elaborarse panes exquisitos, que no se encuentran





en otra parte, con la harina que producían los molinos asentados a orillas del río San Diego –todo pan del municipio recibe el nombre de "bizcocho"–; desde entonces, éstos se han convertido en uno de los sellos distintivos de San Diego, al igual que el licor de tuna, de cuerpo y sabor incomparables.
En la zona se fabrican finas artesanías como tapetes, jorongos, cobijas, a más de huaraches y macetas de barro que, por su originalidad y belleza, se distribuyen en diferentes partes de la República.

San Luis de la Paz, fundado en 1552, se sitúa en la vertiente norte de la Sierra Gorda. Habitado por chichimecas, fue también tierra de fincas dedicadas al ganado, donde frailes franciscanos, jesuitas y agustinos participaron en la evangelización de los nativos y, a la vez, contribuyeron a la política pacifista firmando un tratado de paz, a finales del siglo XVI, con los mismos. Debido a las arraigadas costumbres indígenas, hoy día se conservan rituales y danzas que se engalanan con coloridos y vistosos trajes.
Esta fértil tierra permite el cultivo de chiles de alta calidad que se exportan: poblanos, que cuando se secan son anchos; chilacas, que secas son pasilla, y serranos. Los chiles se preparan rellenos con queso o con picadillo; sin capear se sirven en caldillo de jitomate con crema y elote, y capeados, en caldillo de jitomate con zanahorias y calabacitas. Para los almuerzos el plato común es carne de puerco con rajas y frijoles flor de mayo; además, la pierna de cerdo es adobada con chile ancho, mientras que los bisteces se cocinan con chile *cascabel* –conocido en la mayor parte de la República como guajillo–.
El 25 de agosto es el día del Santo Patrono y, en la espléndida feria, se encuentran puestos con enchiladas, gorditas, tacos de barbacoa, carnitas, tamales, atole, gelatinas, pasteles, pepitorias, muéganos, dulces de calabaza, jamoncillos... Es muy común en la zona el dulce de nopal, así como el aguamiel que se toma sola o se utiliza

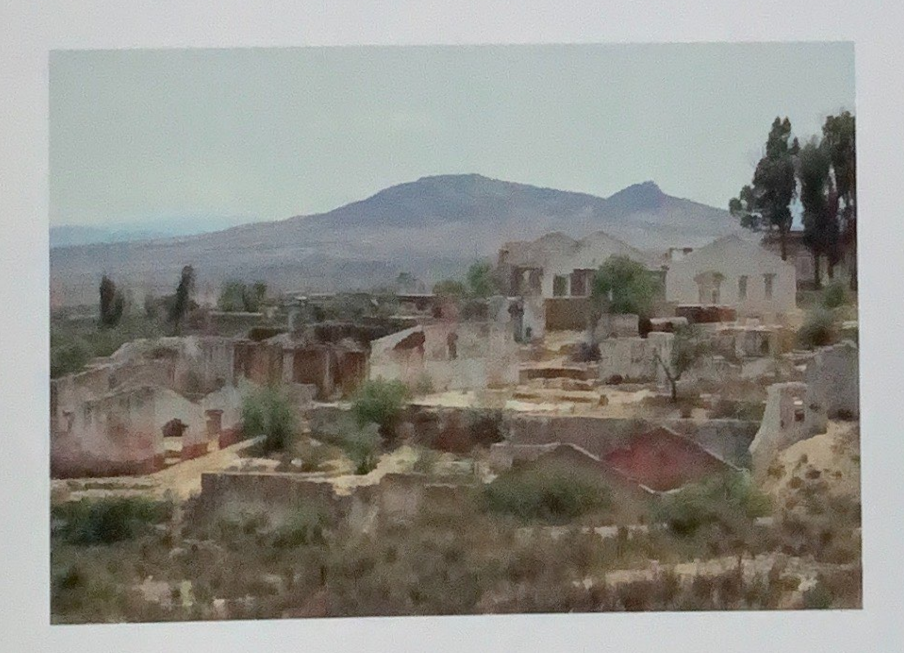
para hacer pulque y salsas borrachas. Durante muchos años, gracias a las excelentes uvas que allí se daban, se produjo vino blanco, tinto y, sobre todo, de consagrar, el cual se vendía a las parroquias de todo el Estado.

En las fiestas rurales los reyes son el mole con arroz blanco, la barbacoa de borrego, las carnitas de puerco y el chicharrón, al igual que en Navidad lo son la carne de puerco mechada o adobada acompañada con ensalada de manzana, los buñuelos azucarados o con miel de guayaba, y los tamales de puerco en rojo y verde, o de rajas de chile poblano con queso y los de piña y azúcar.

Mineral de Pozos, ubicado en el sur del mismo municipio, parece estar detenido en el tiempo, en una atmósfera de melancolía, con viejas casas en ruinas. Leyendas e historias fantásticas circundan las galerías de minas abandonadas que en algún momento fueron de las más ricas del Imperio Español. En este escenario aparecen en la profundidad, espigados y altivos, los quiotes de los magueyes, en cuyas puntas brotan ramas rectas que, como brazos extendidos parecen proteger en su cúspide, las magníficas flores amarillas que se confunden en el horizonte. Los visitantes que se admiran con este prodigio de la naturaleza se deleitan al probarlas guisadas como si fueran flores de calabaza; en las fiestas, mientras las cocineras preparan ricos manjares, los hombres tocan música al son de teponaxtles, flautas, tambores y chichicaxtles, que son parte de la riqueza artesanal del lugar.

El vecino municipio de Victoria, que otrora fue una fortaleza durante los enfrentamientos entre tribus indígenas, posee una rica historia y arquitectura.

Las minas que allí se ubican, cerradas hace unos años, funcionaban prósperamente ya que abundaba la fluorita, mineral utilizado en la industria metalúrgica y en la fabricación de esmaltes y cristales. En la actualidad se destacan trabajos de obrajería, talabartería, cestería, velas decorativas y muebles rústicos.





En Victoria, las bodas y los bautizos se amenizan con mole, barbacoa de borrego en blanco con consomé, carnitas de puerco con frijoles y arroz rojo. El Día de Muertos, especial para honrar a las almas de los que han tenido que partir, los tamales preferidos son los llamados "huaraches", de chile con queso o piloncillo con queso molido en metate y cocidos en vaporera arrebujados en hojas de maíz. Para el almuerzo la carne de puerco es con chile y nopalitos en salsa de jitomate picosa y costillitas de puerco o pierna con orégano. En la zona alta de la Sierra, el huevo mezclado con salsa, conocido como "revoltillo" es el plato por excelencia; en la parte baja, las reinas son las gorditas de horno que se rellenan de piloncillo y queso de rancho triturado en metate; se doblan como empanadas y se hornean como pan; el horno es de forma piramidal, como en la mayoría de las comunidades contiguas, y se caracteriza por tener una especie de ventana o chimenea llamada *chacuaco*, legada por los tarascos, por la cual puede verse el humo en forma densa y ascendente.

También en esta región se da mucho el cultivo de la manzana, tanto la *golden* como la llamada doble o California; la temporada más fuerte de esta fruta es agosto y septiembre. El ate de manzana y las conservas son para uso familiar, es decir, que no se comercializan. El guiso de xoconostle, acostumbrado a la hora de la comida, es con masa y chile ancho molido; se cuece en jarro de barro y se le añaden rajas de xoconostle; se toma como sopa a la que se le puede incorporar papa criolla. El caldo de espinazo es similar al pozole, pero sin maíz, y, en ocasiones, se le agrega chile ancho.

En Victoria es codiciado el atole de miel de pirul, para el cual se pela el fruto y con sólo la semilla, remojada de un día para otro, se elabora éste, sin azúcar ni canela, para no perder el sabor; es tradicional en el mes de abril.

En Semana Santa se representa la pasión de Cristo con escenas bíblicas y acuden ávidos invitados de las comarcas vecinas; se hacen tortitas de camarón –que aquí las llaman albóndigas–, caldo de habas secas, nopalitos en ensalada con pico de gallo, arroz y frijoles, negros o flor de mayo, y capirotada. Para el Viernes de Dolores, antaño las familias daban *charape*, bebida de agua, piloncillo, pulque y plátano que ofrecían a los que acudían a rezar la novena.

En la comunidad rural de Cerro Grande se encuentra el templo de la Virgen de los Remedios, santuario muy visitado en el cual, el 1º de septiembre, se organiza una festejo al que llegan, desde finales de agosto, peregrinaciones de Xichú, Pozos, San Luis de la Paz, Doctor Mora, San José Iturbide, Tierra Blanca, Atarjea, Santa Catarina, México, D.F. y Querétaro. Es tan importante que se ha convertido en fiesta regional, durante la cual se instalan puestos de comida con carnitas de cerdo, de res, mole con pollo o espinazo, taquitos dorados, quesadillas de papa o frijol, enchiladas rojas rellenas de picadillo con queso, tacos de verdura y salsa de jitomate con papas doradas y repollo o lechuga, para satisfacer cualquier apetito.



La noche se impregna de los aromas de pan dulce recién horneado que atrae a los antojadizos compradores. En la Sierra, para fin de año, se sirve guajolote con mole, ponche y buñuelos de rodilla con azúcar o con miel de piloncillo, acompañados de atole de maíz crudo y tequesquite.

Las jugosas cerezas de Victoria se comen al natural y los higos de tipo criollo se utilizan para conservas. En la parte baja de la Sierra hay pitaya que se prepara sola en cazuela de barro, sin añadirle nada, y se sirve como cajeta o ate, acompañada de *colonche*. El requesón producido en la zona se come con tortillas tostadas y miel de abeja.

La Sierra se torna imponente rumbo a Xichú, maravilloso municipio que comparte con Victoria un caldo especial que es el tasajo con carne seca que ofrecen los puestos ubicados a lo largo de todo el camino; lo hacen en blanco o rojo pero siempre caldoso y con verduras; en blanco, lo sazonan con camote de azafrán y se acompaña con tortilla, queso fresco o añejo.

Tanto en Victoria como en Xichú son famosos los *chibeles*, flores de sábila que se comen tostadas en el comal; otra característica compartida es que la carne se corta gruesa, se sala, se pone a secar, y, al cabo de un mes o dos, se guisa.

Xichú, poblado desde 1150 por un grupo de otomíes y fundado oficialmente en diciembre de 1585, es dueño de un verdor tropical que contrasta con el desierto circundante y crea increíbles paisajes con cavernas en las que hay formaciones de estalactitas y estalagmitas, atractivo de propios y extraños.

Durante la Segunda Guerra Mundial, como dueño de importantes minas de plomo, abastecía al mercado americano de municiones; acabado el momento bélico, las minas fueron abandonadas y los habitantes regresaron a la tarea de la agricultura.

Este municipio está entre dos ríos, el Llano Grande y el Santa Rosa, que juntos forman el río Xichú. La cabecera, del mismo nombre, es una ciudad pequeña enclavada entre las elevaciones de la Sierra Gorda; dueña de una gran riqueza cultural y tradiciones profundamente arraigadas, ofrece un paisaje imponente con pronunciadas barrancas y una vegetación abundante que muestra desde bosques de pinos y encinos hasta platanares.

En Xichú, en lo bajo de la Sierra, el clima es tropical por eso abundan el mango, el limón real, la ciruela amarilla, la guayaba, la naranja, la pitaya, el aguacate y las nueces; la parte alta, en cambio, se distingue por ser fría y, en comunidades como El Torbellino, se aprecian cultivos de maíz, haba, garbanzo, así como frijoles que complementan platillos de huevos en salsa de albañil o en omelette hechos en comal de barro. Se produce mucho el queso de tuna y abunda el xoconostle que se emplea sólo para guisado, no en dulce.

La raíz de *chilhuaje, chilcuague* o *chilguaje,* se consume en toda la zona, desde antes de la conquista, sobre todo en Xichú; además, se utiliza en la fermentación del tequila y del mezcal, pues, según parece, tiene la cualidad de abrir las papilas gustativas, permitiendo así sentir a plenitud los sabores que llegan al paladar; asimismo se usa, quebrando una varita, para sazonar los nopales y darles un toque distinto. Aquí, esta raíz se da naturalmente, mientras que en los otros municipios del Norte en los que también se utiliza tienen que cultivarla.

La fiesta más importante es la de Semana Santa en la que se sirven tamales en hojas de maíz, que pueden ser rojos o blancos de dulce, con atole. Las capirotadas se elaboran con piñón y nuez, y se endulzan con piloncillo.

La feria patronal de San Francisco de Asís es en octubre, que comienza el 27 de septiembre y dura nueve días, con tamales, atole, birria y mole, que se gozan entre juegos pirotécnicos, música y el baile tradicional que es el huapango, muestra de alegría y orgullo. En las celebraciones, el invitado de honor es el mole con chiles ancho, pasilla y mulato, cacahuate, piñón, así como la infaltable birria de chivo o borrego, que se cocina en hoyo con pencas de maguey o penquitas de nopal que la cubren –semejante a la barbacoa pero la llaman birria de horno– y puede ser en blanco o enchilada. Las conmemoraciones patrias se visten con desfiles, programas literarios y "el palo encebado", en cuya punta se ponen diferentes regalos y el que logra subirse hasta la cúspide se queda con todo, convirtiéndose en el más aplaudido.

La totalidad del territorio de Atarjea está ubicado en la Sierra Gorda y las alturas más notables son los cerros El Blanco, El Carricillo, Lagunilla, Tecolote, Greñudo, El Águila, Divisadero, Mesa de la Torre y El Pino. La influencia de la Huasteca se refleja, entre otras cosas, en la música ya que el huapango los distingue como un pueblo alegre y jocoso.





En Atarjea las comidas son similares a las de sus vecinos: birria, barbacoa y guisos con piñón y xoconostle. El suelo es más árido que en Tierra Blanca y se consumen escamoles con nopales, papas, cominos, hierbabuena, chile de árbol, cebolla, aguacate y queso.

En Santa Catarina, las cactáceas visten el agreste paisaje; allí, los nopales se hacen de mil y una maneras: en pico de gallo, en chile rojo con carne de puerco o pollo, en escabeche, en mermelada, asados, con cebolla, para almorzar o comer; siempre y a cualquier hora hay carnitas, chicharrón y arroz rojo con chícharos.

En el mes de abril, las *tantarrias* abren el apetito de los lugareños; estos pequeños gusanitos del árbol de mezquite, que se crían en las hojas, luego de curarlos en cal, se asan y se aderezan con sal y limón para comerse en tacos o con chile rojo y huevo. Las flores de sábila forman parte de la lista de los alimentos preferidos y se cocinan de forma similar a las flores de calabaza: en sopas, asadas para taquear o con verduras y carnes.

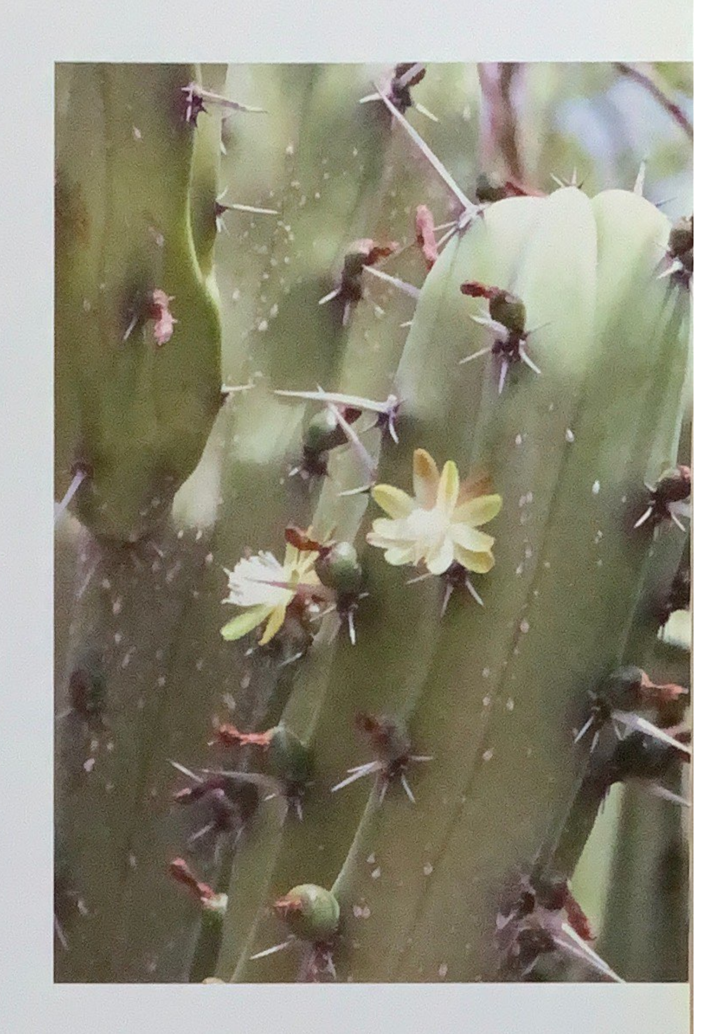
En Semana Santa se comen tortitas de camarón conocidas como "albóndigas"; el Domingo de Ramos se bendicen las palmas y el jueves Santo se lleva a cabo la toma de Judea donde participa toda la comunidad. Para celebrar el Día de Muertos y la Navidad se ofrecen tamales de piloncillo, chile verde, chile rojo cascabel y de rajas con queso; siempre se acompañan con atole de puzcua o champurrado.

Las mujeres del campo siguen cargando a sus hijos en las espaldas, envueltos en el calor del rebozo, y cocinando en ollas y comales de barro. Elaboran atoles de miel de maguey y de pirul, frijoles negros molidos con hojas de aguacate y tunas blancas con nopales, chile ancho y guajillo –del que no pica– con masa de nixtamal para darle cuerpo y consistencia.

El 25 de noviembre, fiesta de Santa Catarina –que dura tres días: 24, 25 y 26–, se bebe pulque natural y colonche, aunque éste sólo se produce cuando hay tuna. Es muy común encontrar comidas a base de carnes de ardilla, víbora, conejo, liebre, al brasero o a la parrilla con ensalada, frijoles y salsa de molcajete; el sabor de la ardilla es parecido a la cecina, razón por la cual es tan codiciada.

Asimismo, son reconocidos platillos como la "sopa de buey" que consiste en nopales asados en penca de nopal y servidos en salsa; en ocasiones se utiliza el corazón del nopal para rellenar. La "bucha" es un cactus redondo al que se le quita la espina y se prepara como nopal; las quesadillas de flor de calabaza, flor de garambullo o de sábila, asadas o guisadas, se hacen en ocasiones especiales; los frijoles, que parecen un simple plato, se combinan con xoconostle picado y el cuitlacoche es insustituible frito y en tortillas. Los dulces de chilacayote o de calabaza con piloncillo y azúcar se encuentran todo el año; también se demanda el quiote, que es una de las golosinas más solicitadas por los niños.

En Tierra Blanca, división entre los dominios chichimeca y otomí, se encuentran impresionantes cactáceas gigantes, cuya edad se calcula en más de 500 años; alcanzan casi dos metros de altura con un diámetro de más de un metro. Allí, las costumbres cambian dependiendo de las comunidades; los chichimecas conservan ritos y costumbres a la manera antigua, confirmando el valor de sus creencias.





Los festejos religiosos tienen influencias otomíes y esto se puede ver en los rituales. La deidad más importante se venera con saumerio y flores y, para su día, se elabora el caldo de cabrito con azafrán de tres semillas, al que se le añade garbanzo molido para darle textura. Además, se amasa un pan dulce largo para entregar a los "mayordomos" salientes que se hicieron cargo de los santos durante su administración.

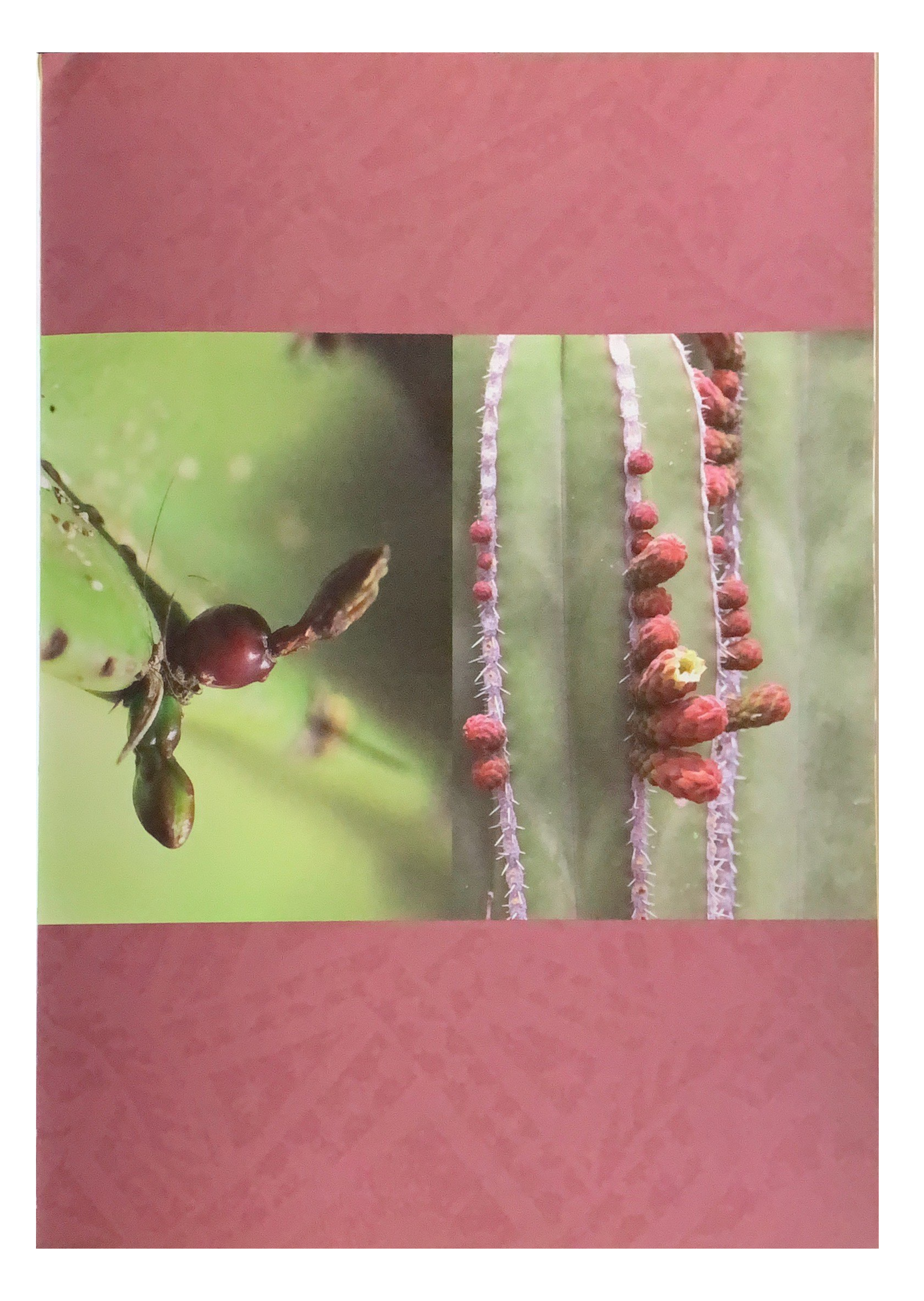
La variedad de nopales es tan extensa que resulta muy difícil clasificarlos; el *duraznillo* tiene una fruta blanca amarillenta que se come con cáscara, bien lavada para quitar las espinas. El nopal *cuija* da un fruto al que se denomina regionalmente *caposhoto*, que antiguamente se lavaba con grava y se ponía a hervir para comer en guisos salados. El nopal *chapileña*, de flor naranja, cría una tuna pequeña no muy dulce. El nopal *tapona*, de penca más redonda y grande, da una tuna que se llama *camuesa* y tiene propiedades astringentes. El nopal *de corazón* recibe este nombre porque cuando la planta envejece, se limpia y se come el corazón que contiene mucha fibra.

Entre otras cactáceas, se hallan el *granjeno* rojo, cuyo fruto se come como el del *garambullo*, mientras el amarillo de monte no se come. *La huamisha* es la fruta de una biznaga de flor amarilla que está encerrado en espinas y se emplea para conservas y mermeladas.

Es costumbre, todo el año, consumir xoconostle cocido en poca agua, con cebolla, chile *cascabel*, jitomate, ajo y masa, y los nopalitos en salsa de chile *de guisar*, con masa de maíz para que espese; suelen acompañarse con atole de miel de mezquite, de pirul o de maguey.

En Semana Santa se hacen los camarones en torta con nopal, los chiles rellenos de queso, capeados y servidos con salsa roja; para el día de la Santa Cruz, fiestas patronales o de mayordomía se confecciona un pan de agua en forma de rosa.



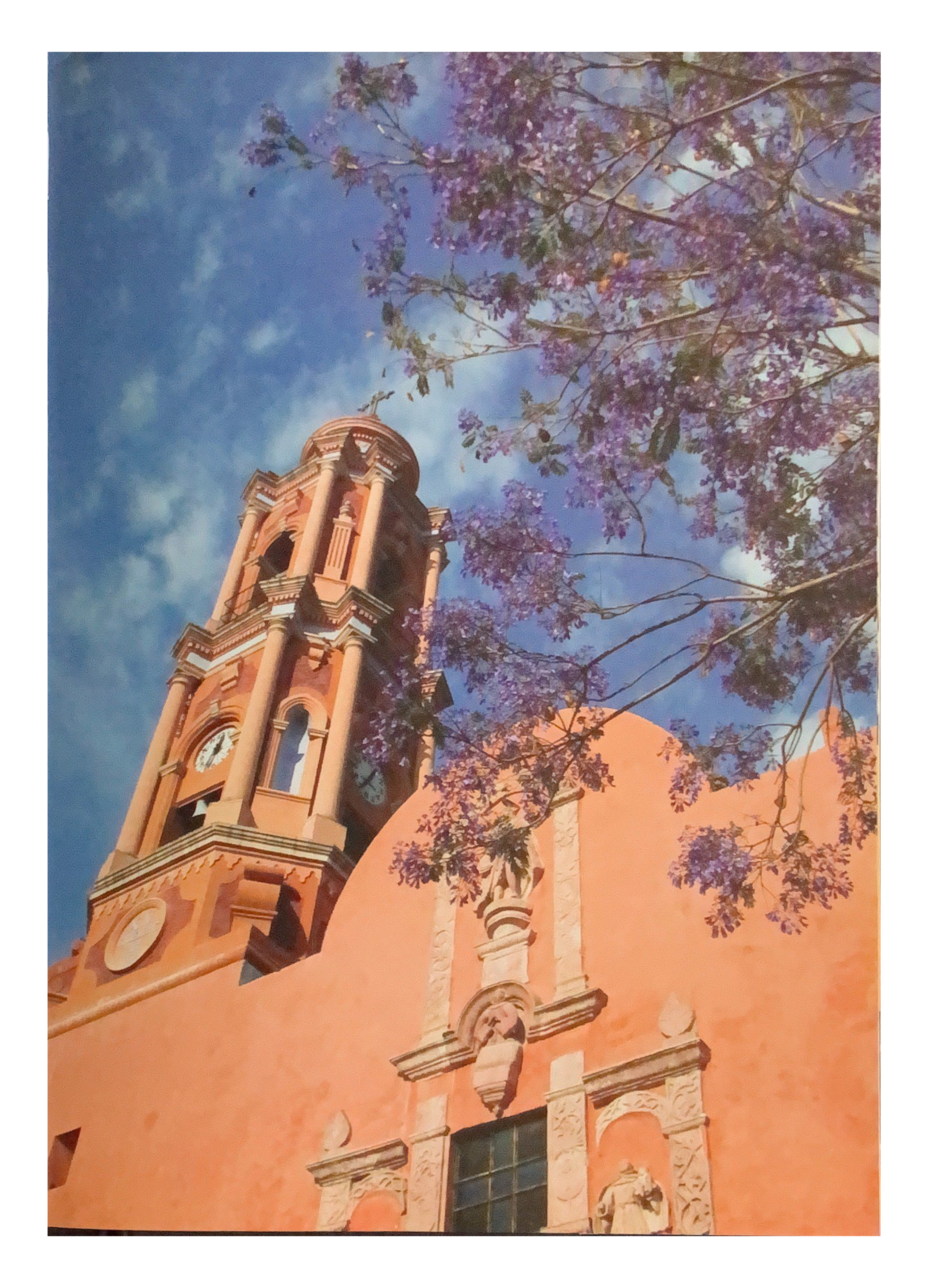


El municipio de Doctor Mora, a principios del siglo XIX, era parte de la Hacienda del Agostadero de Charcas, dedicada a las labores agrícolas. Sus propietarios eran sacerdotes jesuitas quienes, como consecuencia de las Leyes de Reforma, fueron despojados de la tierra y expulsados del país. El sello gastronómico de la entidad es el chicharrón de res, vísceras de res fritas que, aunque quedan doradas, no son crujientes; es posible encontrar este singular bocado en los tianguis que se instalan los fines de semana en los alrededores.

Fundado en 1754, en el antiguo territorio de otomíes y chichimecas, con el nombre de Casas Viejas, el municipio de San José Iturbide ha basado su economía en la explotación minera, la agricultura y el comercio. El 5 de febrero, día de verbena para el pueblo, es la fecha en que se le otorgó el nombre que ostenta hoy. Los domingos, después de misa, los feligreses acuden a los puestos de las "guajolotas", especie de pambazos elaborados con bolillos rellenos de biznaga, papa, queso blanco, zanahoria, lechuga y chicharrón, carne deshebrada o picadillo, bañados en salsa de chile; tanto al mediodía como en la noche, los lugareños disfrutan del singular antojo. Además, pueden encontrarse gorditas de migajas rellenas de queso o diferentes guisos como papa con chorizo, chicharrón, rajas con crema, picadillo.

El 19 de marzo, día de San José, se cierran las calles y el jardín principal se engalana con puestos que expenden enchiladas, tacos, churros, barbacoa y todo tipo de dulces. Para Semana Santa son de ley los chiles rellenos y las habas verdes en caldo, guisadas con salsa de jitomate, garbanzos, chile rojo o güero, rueditas de zanahoria y xoconostle, previamente hervido para que no amargue. El Viernes de Dolores es vigilia: los chiles poblanos, cuaresmeños o anchos se rellenan con queso o papa y se preparan al horno; además, el agua de chía y las nieves de bote se encuentran en todas las esquinas.

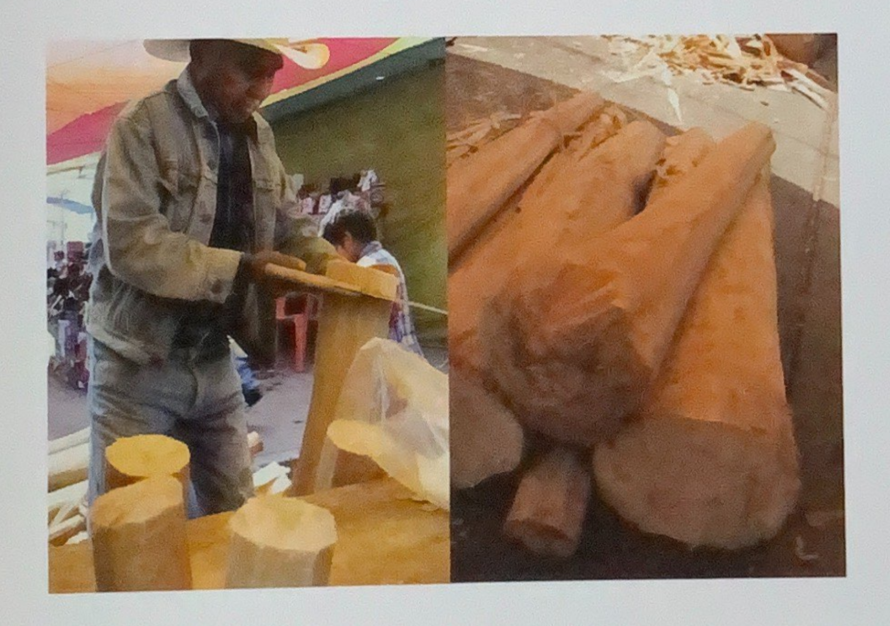


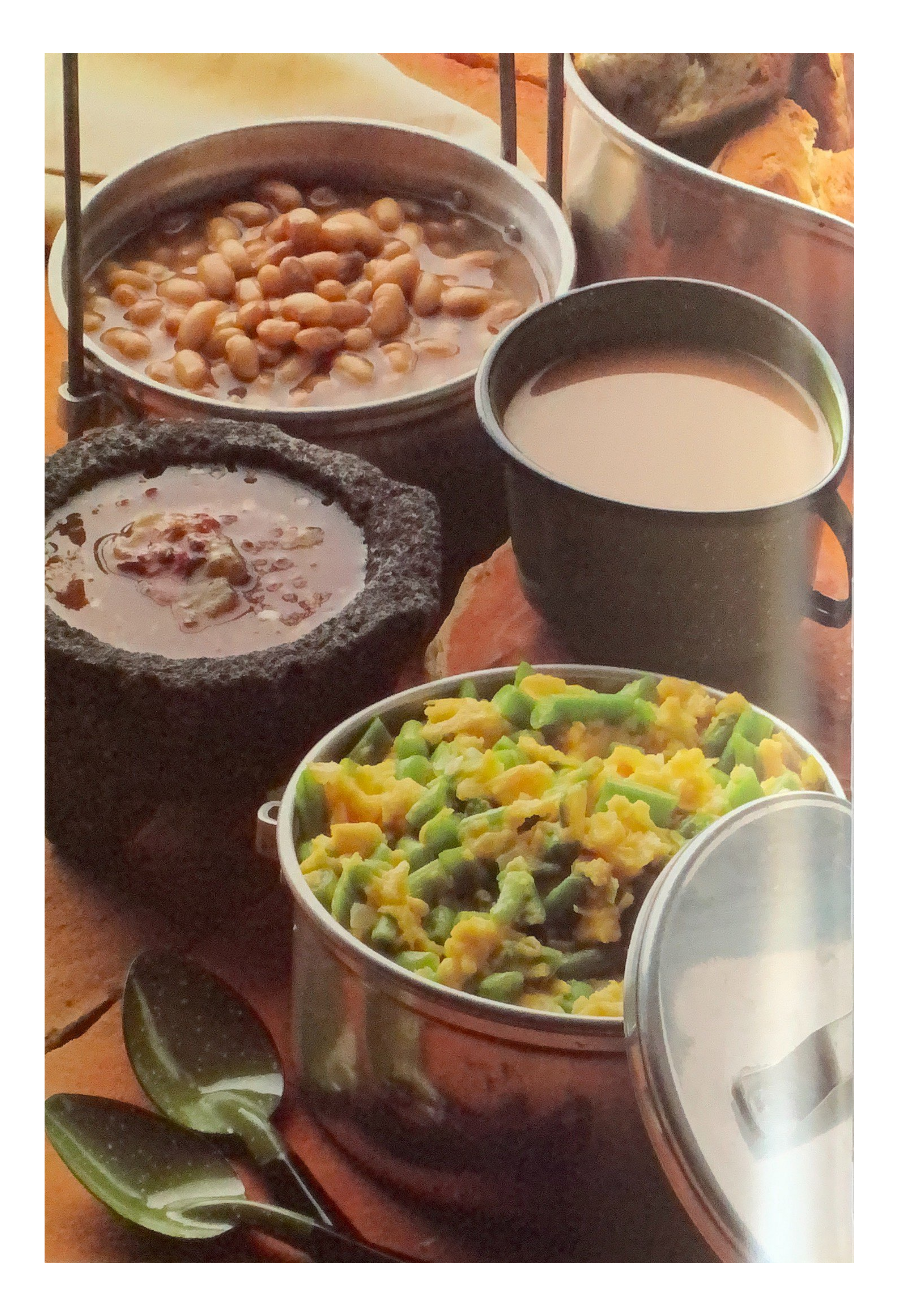




En la época navideña, los pobladores se satisfacen con la pierna de puerco que se hace mechada con ciruela pasa, piñón, almendra, y salsa de nuez, acompañada con espárragos o manzanas al horno. Los tamales son de carne de puerco con salsa verde o de pollo con salsa roja; asimismo hay de queso con rajas, de frijoles, o de azúcar color de rosa o blancos con pasas.
En San José, el mercado tiene siempre un ambiente de fiesta y las calles se colman de vendedores y visitantes que acuden a comprar productos para la comida diaria e ingredientes distintos a los tradicionales: flor de cucharilla o erizo, que se dan una vez al año, para cocinar a la mexicana o como tortitas; calabacitas con su flor para hacer guisadas; fruto de garambullo para comer natural, en agua o en conserva; vaina de mezquite para agua o el tronco para asar carnes. El quiote, bohordo floral del maguey, es uno de los confites más apreciados en la mayoría de los municipios de esta región. Desde febrero hasta abril, los magueyes "echan" el quiote; este tallo herbáceo, sin hojas, alcanza los cinco metros de altura y sostiene en la punta las flores amarillas que, además de ser comestibles, dan una exquisita miel. Para elaborar la golosina, se cala el quiote para ver si está dulce; se "tumba", se pela y se corta; se pone sobre pencas de maguey en horno de tierra y se cubre con más pencas; luego, al cocerse, más o menos por dos días, va soltando una especie de almíbar dulce y fresco. Niños y adultos compran ruedas de quiote para sorber la miel contenida en él.

En esta imponente región mientras las montañas dan contraste a la soledad del camino, su generosidad apreciable deja sentir la tenacidad de un pueblo que trabaja, día tras día, por el engrandecimiento de su suelo, por la paz de sus descendientes, por no aminorar los recursos que les pertenecen desde siempre.





HUEVOS CON EJOTES

Este platillo es uno de los más usuales en los desayunos guanajuatenses, especialmente durante la Cuaresma. La palabra ejote proviene del náhuatl exotl, *verdura de frijol; es la vaina del frijol cuando, por estar tierna, es comestible en su totalidad.*

- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 250 g de ejotes, cocidos y cortados en sesgo
- 16 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de leche

para 8 porciones

En una sartén caliente el aceite, acitrone la cebolla y añada los ejotes.

En un tazón mezcle los huevos con la sal, la pimienta y la leche; bata hasta que los ingredientes se incorporen. Vuelque la mezcla en la sartén y cocine a fuego medio moviendo con pala de madera para que los ejotes se integren; el huevo debe quedar cocido y tierno.

Sirva de inmediato y acompañe con frijoles de la olla, tortillas de maíz y salsa de chile de dedo.

CHILE DE DEDO

- 1 kg de tomate verde
- 50 g de chiles guajillo
- 8 ramitas de cilantro, picadas finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cebolla, picada finamente
- 1 cucharada de sal de grano

para 1 litro

En un comal ase los tomates cuidando que no se quemen; resérvelos. Limpie los chiles y lávelos quitando las venas y las semillas; tuéstelos y tritúrelos con los dedos para que se deshagan. Añada el cilantro, los ajos y la cebolla y combine los ingredientes. En un cazo de barro ponga los tomates asados y pellízquelos con los dedos; agregue la mezcla de los chiles, vierta un poco de agua, dependiendo de la consistencia que quiera obtener, y sazone. Reserve hasta la hora de servir.

Menudo caldoso

Mientras en algunos estados de México el menudo se prepara con poco caldo, como si fuera un guiso, en Guanajuato es muy caldoso y en ciertos municipios se le conoce como pancita. En ocasiones, al menudo se le añade xoconostle picado lo que le da un sabor muy particular.

Menudo

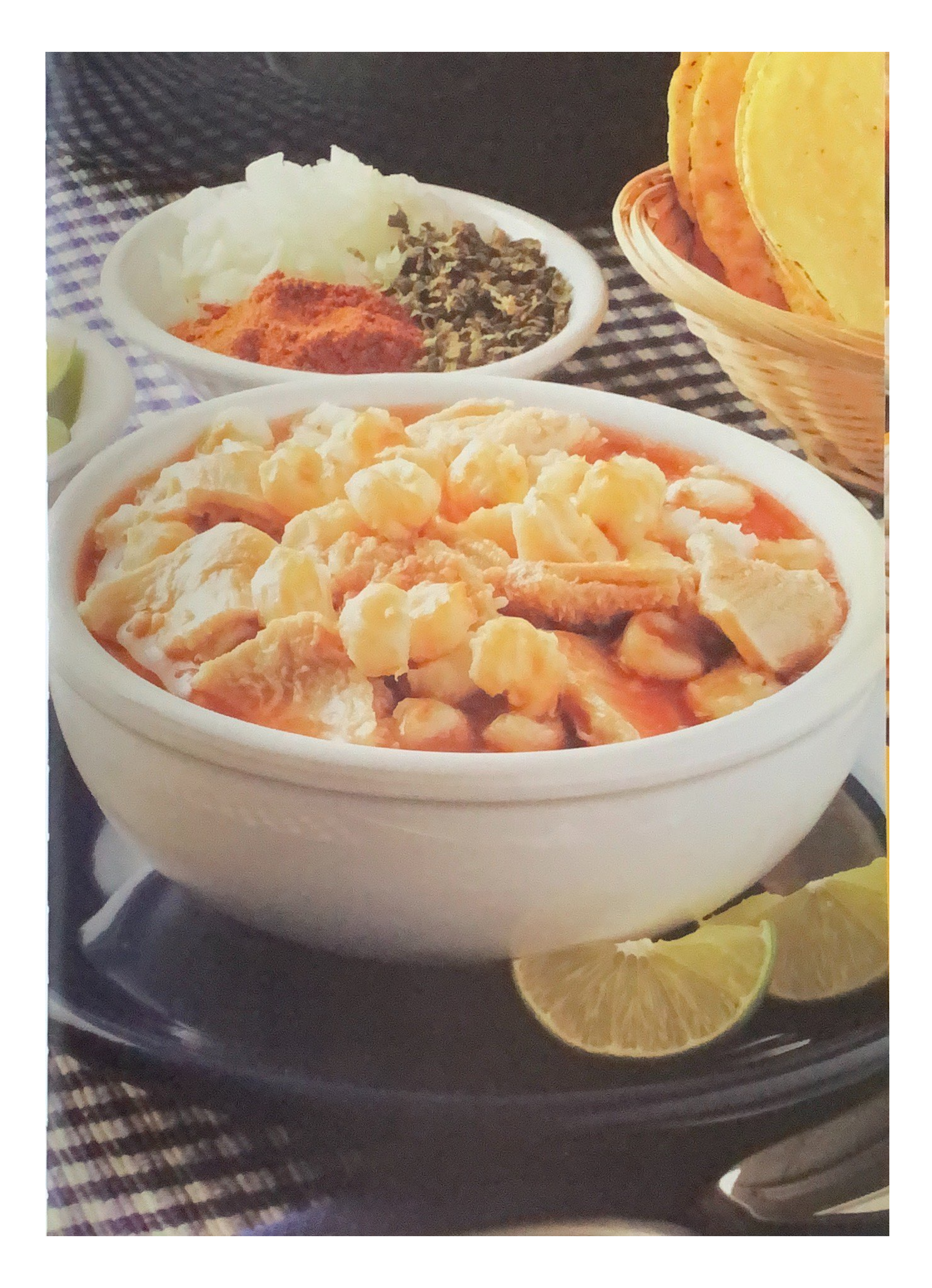
- 5 litros de agua
- 1 kg de panza de res, limpia y cortada en cuadros pequeños
- 1 kg de librillo de res, limpio y cortado en cuadros pequeños
- 1 cebolla, partida
- ½ cabeza de ajos, partida
- 1 cucharadita de comino
- 4 ramitas de mejorana, frescas
- sal al gusto
- 6 chiles anchos, lavados y remojados en agua tibia
- 2 chiles guajillo, lavados y remojados en agua tibia
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 cucharadita de pimienta negra, molida
- ½ cucharadita de orégano, molido

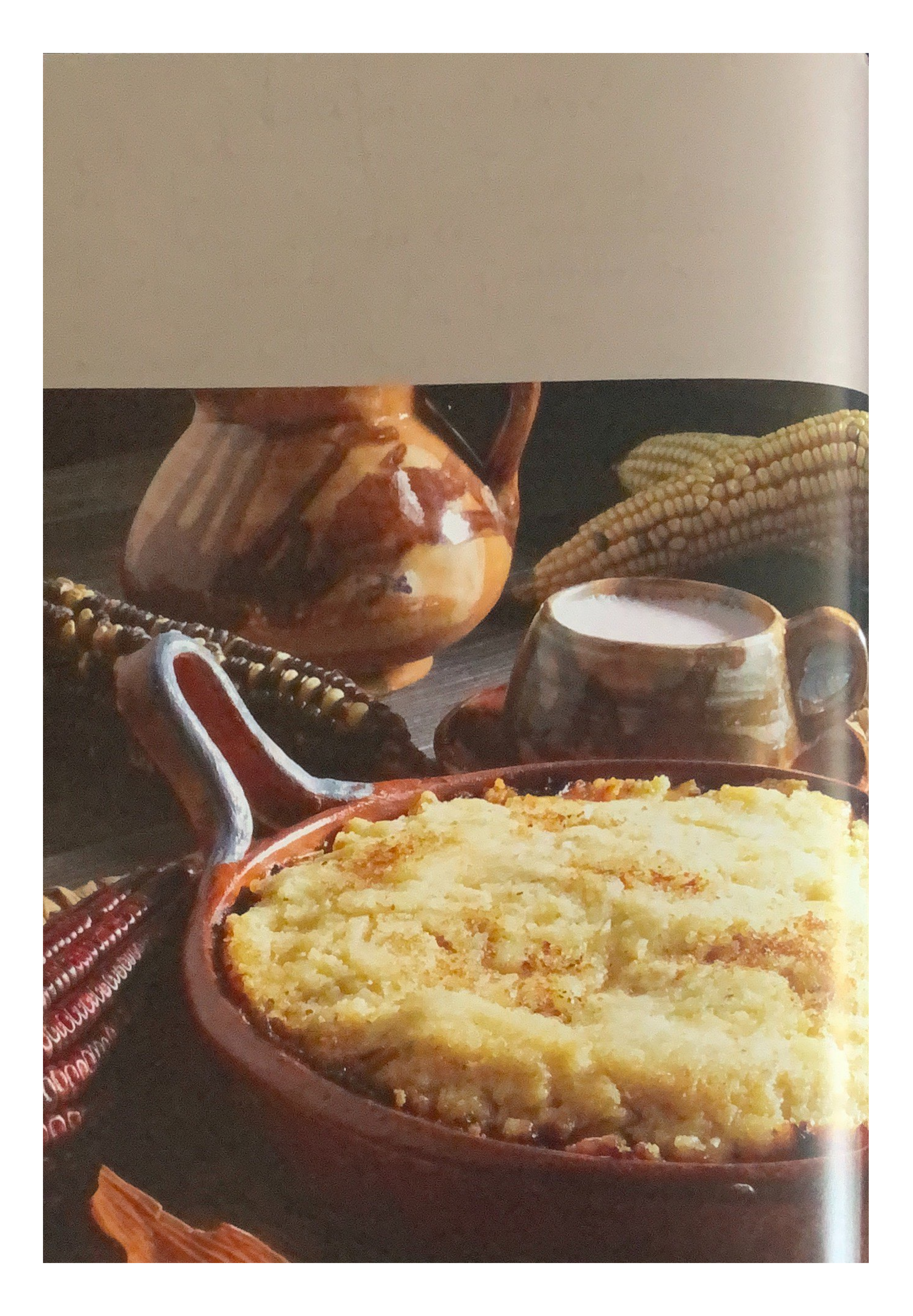
Guarnición

- 4 cucharadas de orégano, seco
- 4 cucharaditas de chile piquín, molido
- 8 limones, partidos
- 1 cebolla, picada finamente
- 16 tostadas de maíz

para 8 porciones

En una olla grande ponga el agua y cuando suelte el hervor añada la carne, la cebolla, el ajo, el comino, la mejorana y la sal. Tape la olla y cocine a fuego lento por 2 horas. Mientras tanto, muela los chiles con los 2 dientes de ajo, la pimienta y el orégano para obtener una salsa ligera; incorpórela al menudo, cubra nuevamente la olla y cocine de 40 a 50 minutos más o hasta que la carne esté tierna. Cuide que el menudo esté siempre cubierto de líquido. Sirva bien caliente y acompañe con la guarnición para condimentarlo.





Tamal de cazuela

La característica de este platillo es que la masa de tamal no se envuelve en hojas para su preparación individual, sino que se confecciona en cazuela con los mismos ingredientes, presentado como una especie de budín. Puede acompañarse con más salsa de la que se haya utilizado en su elaboración.

- ½ kg de harina para tamales
- 3 a 4 tazas de caldo de pollo, tibio
- ¼ kg de manteca vegetal o de puerco
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 400 g de maciza de cerdo, cocida y deshebrada
- 2 tazas de mole preparado (ver pág. 93, Mole especial)

para 8 porciones

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.
En una olla vuelque la harina y vierta, poco a poco, el caldo tibio; mueva constantemente con cuchara de madera y cocine a fuego bajo hasta obtener un atole espeso. En una cacerola derrita la manteca y añádala al atole; no debe dejar de mover porque se pueden formar grumos. Una vez que los ingredientes se hayan combinado, retire del fuego y salpique el polvo de hornear con la sal. Bata la masa con cuchara de madera de 20 a 30 minutos o hasta que tome un color claro.
Engrase una cazuela extendida y coloque una capa de masa uniforme; tápela con la carne combinada con el mole y cúbrala con el resto de la masa. Hornee durante 45 minutos o hasta que la superficie comience a dorarse. Sirva con el atole de inmediato .

Atole de guayaba

- 170 g de masa de maíz
- 6 tazas de agua
- 2 tazas de pulpa de guayaba rosa, colada
- 130 g de azúcar
- 1 raja de canela

para 8 porciones

En un tazón disuelva la masa en 4 tazas de agua, repose 10 minutos y cuele. En la licuadora muela la pulpa de guayaba con el agua restante y el azúcar; incorpore a la mezcla anterior y vierta en una cacerola. Cocine a fuego medio junto con la raja de canela y mueva constantemente hasta que espese. Sirva bien caliente.

Chilito del almuerzo

Los domingos, los miembros de las familias guanajuatenses ansían saborear este platillo tradicional que sólo se guisa en casa y cuya receta ha pasado de generación en generación.

1 litro de agua
1 kg de tomatillos
3 cucharadas de aceite de maíz
10 chiles puya, sin semillas
2 chiles guajillo, sin semillas
1 chile pasilla, sin semillas
5 chiles de árbol, sin semillas
2 dientes de ajo, pelados
1 cucharada de aceite de maíz
1 huevo
1 cucharadita de sal
6 tazas de frijoles de la olla, calientes
tortillas de maíz recién hechas

para 1 litro

En una cacerola ponga el agua a hervir y añada los tomatillos; cocínelos durante 15 minutos o hasta que estén suaves. Resérvelos junto con el agua de la cocción. En una sartén caliente el aceite y dore ligeramente los chiles limpios, cuidando que no se quemen porque amargan la salsa; retírelos y dore los ajos. En la licuadora muela los tomatillos con un poco del agua de la cocción, los chiles y los ajos dorados; reserve.

En otra sartén caliente el aceite y fría el huevo rompiéndolo con un tenedor hasta que esté a medio cocer; agregue la salsa molida, mézclela perfectamente con el huevo y sazone. Sirva la salsa con frijoles de la olla calientes; acompañe con tortillitas recién hechas y café caliente.

Bisquets

2 tazas de harina de trigo, cernida
4 cucharaditas de polvo de hornear, cernido
2 cucharaditas de azúcar, cernida
1 cucharadita de sal, cernida
6 cucharadas de mantequilla
1 ½ tazas de leche a temperatura ambiente
2 yemas de huevo
1 cucharadita de vinagre

para 12 piezas

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.

En un tazón combine los ingredientes secos y cernidos; agregue la mantequilla en pedacitos y, con la ayuda de un tenedor, incorpore la leche hasta formar una pasta tersa. Sobre una superficie enharinada, extienda la pasta con el rodillo hasta que tenga 2.5 cm de espesor; corte 12 bisquets y haga una marca en el centro con la boca de una botella delgada. Barnícelos con la yema de huevo mezclada con el vinagre y colóquelos en una charola de metal engrasada con mantequilla; hornéelos durante 15 minutos o hasta que doren ligeramente. Retire del horno y sirva.





Panes energéticos

El pan de zanahoria

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de canela, en polvo
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- 1 ¼ tazas de aceite de maíz
- 2 tazas de zanahoria cruda, rallada
- 1 taza de nueces, picadas
- 3 huevos, batidos
- 1 lata chica de piña, sin almíbar y machacada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 tazas de azúcar
- mantequilla y harina para el molde
- azúcar glas o azúcar con canela para la decoración

Estos panes son ideales para comenzar la jornada con energía, aunque también pueden degustarse en la noche con un buen café o un vaso de leche.

EL PAN DE MANZANA

- 5 tazas de manzana cruda, rallada
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de nuez, picada
- 1 cucharadita de canela, en polvo
- 3 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- ¾ taza de aceite de maíz
- 3 huevos, batidos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- mantequilla y harina para el molde

EL PAN DE FIBRA

- 1 ¼ tazas de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 2 tazas de cereal de fibra
- 1 ¼ tazas de leche
- 1 huevo
- ¼ taza de aceite de maíz
- mantequilla para el molde

para 12 porciones

EL PAN DE ZANAHORIA

Precaliente el horno a 250°C durante 30 minutos.
Cierna los ingredientes secos y páselos a la batidora; añada el resto de los ingredientes y bata hasta que estén bien incorporados. Engrase y enharine un molde de rosca o rectangular y vierta la masa; hornee durante 1 hora a 250°C; retire, deje enfriar y desmolde.
Decore con azúcar glas, o bien con azúcar y canela molida.

EL PAN DE MANZANA

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.
En un tazón combine la manzana con el azúcar, la nuez y la canela; deje reposar por 30 minutos. Cierna los ingredientes secos y apártelos. Vierta el aceite a las manzanas y agregue los huevos batidos; mezcle muy bien y añada la vainilla con los ingredientes cernidos. Engrase y enharine moldes individuales de 6 cm de diámetro, vuelque la masa y hornee a 200°C por 1 hora. Retire, deje enfriar y desmolde.

EL PAN DE FIBRA

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.
En un recipiente mezcle la harina con el azúcar, el polvo de hornear y la sal; cierna en un tazón y reserve.
En otro tazón vierta el cereal de fibra junto con la leche y deje reposar por 4 minutos o hasta que todo el cereal esté hidratado y suave; agregue el huevo y el aceite, uniendo con la mezcla previamente cernida. Prepare un molde grande para panqué o bien uno de 12 piezas, engrasándolos con mantequilla; vierta la mezcla y hornee durante 20 minutos a 200°C. Una vez listos, retírelos, deje enfriar y desmolde.
Sirva los panes para el desayuno o la merienda.



Moldeado de jitomate con panela

En Guanajuato las botanas son de una creatividad inagotable; al quebrar el día es indispensable comer algún tentempié que levante el ánimo del más caído.

Los palitos de ajonjolí

2 cucharaditas de levadura seca
275 ml de agua
1 cucharadita de cerveza
½ kg de harina de trigo
2 cucharaditas de sal
3 cucharaditas de aceite de oliva
1 yema de huevo
1 cucharada de leche
¾ taza de ajonjolí

El moldeado

5 jitomates, sin semillas, cortados en cuadritos pequeños
1 kg de queso panela, cortado en cuadritos pequeños
½ kg de tocino, frito
sal y pimienta negra, al gusto
4 cucharadas de vinagre de yema
4 cucharadas de mostaza Dijón estilo antiguo
2 limones, su jugo
1 cucharadita de miel de abeja
¾ taza de aceite de oliva
1 manojito de cebollín, picado

para 8 porciones

Los palitos de ajonjolí

Precaliente el horno a 200°C durante 20 minutos.
En un recipiente ponga la levadura con ½ taza de agua tibia; deje que se disuelva y agregue la cerveza incorporando muy bien. En un tazón mezcle la harina con la sal y haga un hueco en el centro para formar una corona; ahí mismo, agregue la mezcla de la levadura y el aceite. Trabaje la masa para que se integre y vierta, poco a poco, el agua restante; continúe trabajando hasta obtener una masa firme y pegajosa. Pásela a una superficie lisa y enharinada y amase por 10 minutos más o hasta que esté homogénea y elástica. Tápela con un trapo limpio y repósela durante 10 minutos; extienda la masa y cúbrala otros 10 minutos.
En un recipiente mezcle la yema de huevo con la leche y reserve. Engrase ligeramente unas charolas de horno; corte la masa en tiras de 25 cm y acomódelas con una separación de 1 cm; barnice con la mezcla de huevo y salpique con el ajonjolí. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados; retire de la charola y deje enfriar.

El moldeado

En un tazón mezcle los jitomates con los cubitos de queso panela, agregue los trocitos de tocino y sazone con sal y pimienta; reserve en frío.
En un recipiente combine el vinagre con la sal y la pimienta, la mostaza, el jugo de limón y la miel de abeja; vierta el aceite de oliva en forma de hilo y, con un batidor de globo, bata vigorosamente para que se emulsione la vinagreta.
Para su montaje, ponga sobre un plato un molde en forma de cubo y rellene, retire el molde y bañe con abundante vinagreta; decore con cebollín y un atado de palitos de ajonjolí.

Botana de requesón

El requesón es un queso fresco, sin curar; tiene aproximadamente 70% de agua y suele ser sin grasa. Aunque no tiene alto contenido de calcio es una gran fuente de proteínas.

La salsa

- 2 tazas de garbanzos, molidos
- 4 limones, su jugo
- 2 dientes de ajo, exprimidos
- sal al gusto
- ½ taza de agua
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen

El requesón

- 4 tazas de requesón
- 4 yemas de huevo, grandes
- 1 cucharada de sal o al gusto
- 1 pizca de azúcar
- 1 cucharada de jugo Maggi
- 1 ½ tazas de harina de trigo, cernida
- 6 chiles de árbol secos, fritos y triturados
- 2 claras de huevo, batidas
- ½ taza de ajonjolí, ligeramente tostado
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de aceite de maíz
- ½ taza de mantequilla

para 24 porciones

La salsa

En la licuadora muela los garbanzos con el jugo de limón, los dientes de ajo, la sal y el agua. Incorpore el aceite de oliva en forma de hilo y, cuando todo esté emulsionado, reserve hasta la hora de servir.

El requesón

En un tazón mezcle el requesón con las yemas, la sal, el azúcar y el jugo. Añada la harina lentamente con los chiles de árbol; forme 2 rollos de 25 cm de largo, barnícelos con las claras de huevo y revuélquelos en la mezcla de ajonjolí con harina. Envuélvalos en papel aluminio y refrigérelos por lo menos durante 2 horas.

Rebane cada rollo de requesón en 12 porciones, caliente el aceite junto con la mantequilla y fríalos hasta que doren de manera uniforme; páselos a un papel absorbente y sirva con la salsa de inmediato.





NOPALES AFORRADOS

Los nopales no sólo forman parte del magnífico paisaje de la región Norte, sino también son protagonistas de la mesa diaria. Caldillos, huevos, moles, quesos, chiles y hasta dulces se combinan con la cactácea que está integrada a nuestra identidad nacional desde tiempos prehispánicos. En esta zona del Estado suelen condimentarse con chilhuaje, *raíz que se consume hace varios siglos.*

LA SALSA

- 3 jitomates cocidos, sin piel ni semillas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 3 chiles guajillo lavados, desvenados
- sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla pequeña, cortada en medias lunas

LOS NOPALES

- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de bicarbonato
- 4 cáscaras de tomate verde
- 2 dientes de ajo
- 16 nopales pequeños
- ½ kg de queso manchego
- 8 ramitas de epazote
- 6 cucharadas de harina de trigo
- 6 claras de huevo
- 6 yemas de huevo
- ¾ litro de aceite de maíz

para 8 porciones

LA SALSA

En la licuadora muela los jitomates con la cebolla y los chiles; sazone y reserve. En una sartén caliente el aceite, saltee la cebolla en medias lunas, vierta la salsa, vuelva a sazonar y reserve hasta la hora de servir.

LOS NOPALES

En un cazo de cobre ponga el agua con la sal, el bicarbonato, las cáscaras de tomate y los ajos; cuando suelte el hervor añada los nopales y cocine hasta que estén tiernos, cuidando que no se pasen. Retire y escurra en una cesta de mimbre; seque muy bien y corte el queso para empalmarlo con los nopales; acomode un nopal, una rebanada de queso con el epazote y cubra con otro nopal. Cierre con un palillo de madera, páselos por la harina y resérvelos.

En un tazón monte las claras a punto de turrón y añada las yemas; salpique con sal y reserve.

En una sartén profunda caliente el aceite, sumerja en el huevo batido los nopales preparados y fríalos hasta que tengan un color dorado uniforme; escúrralos sobre papel absorbente y resérvelos.

En platos individuales, monte un espejo de salsa y encima acomode 2 nopales; bañe con más salsa.

Flautas de salpicón

Para preparar las flautas se utilizan tortillas de maíz delgadas, de forma oval, y más largas que las tortillas que usualmente se consumen. Al rellenarse, con papa, pollo o carne deshebrada, se enrollan de manera que el taco quede fino; su forma tiene similitud con el instrumento musical del mismo nombre.

Las flautas

- ¾ kg de falda de res
- 3 hojas de laurel seco
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 cebolla pequeña, partida
- sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de aceite de maíz
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla, rebanada en medias lunas
- 3 chiles serranos, rebanados en juliana
- 30 tortillas de maíz para flautas
- ¼ litro de aceite de maíz para freír

La guarnición

- 2 aguacates medianos, picados
- 6 chiles serranos, picados
- 1 cebolla, picada
- 1 jitomate, picado
- 5 ramitas de cilantro, picado finamente
- sal al gusto
- 1 lechuga, picada en juliana fina
- ¼ litro de crema fresca

para 10 porciones

Las flautas

En una olla ponga la carne con el laurel, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, la cucharadita de aceite y el agua; cocine a fuego medio, aproximadamente 1 hora, o hasta que la carne esté tierna. Retire del fuego, deje enfriar en el caldo y deshébrela.

En una sartén caliente las 2 cucharadas de aceite y dore la cebolla en medias lunas; añada el chile serrano con la carne deshebrada, sazone con sal y reserve.

Con la carne ya guisada y fría, rellene las tortillas y forme tacos delgados; apriételos para que se forme bien la flauta y apártelos para freír.

La guarnición

En un tazón mezcle los aguacates con los chiles, la cebolla, el jitomate y el cilantro; sazone con sal y reserve.

En una cacerola caliente el aceite y fría las flautas hasta que estén doradas; retire y escurra sobre papel absorbente. Sirva 3 flautas para cada comensal y adorne con la lechuga y el guacamole; bañe con la crema y sirva de inmediato.





BROCHETAS AL MEZCAL

"Para todo mal, mezcal, y para todo bien, también"
La palabra mezcal deriva del náhuatl mexcalli. *Esta bebida alcohólica se obtiene seleccionando agaves de por lo menos ocho años; en la "jima", se cortan las pencas para extraer las piñas y éstas se asan cuatro días en un horno de tierra con piedras calentadas hasta estar al rojo vivo; luego, se parten y se maceran en molinos de tracción animal.*
El jugo que se obtiene pasa a tinajas de madera y se fermenta de cuatro a cinco días; en seguida, se destila para conseguir un alcohol natural y de calidad.

LAS BROCHETAS

- ½ taza de miel de mezquite
- ½ litro de jugo de naranja
- 1 taza de mezcal
- sal y pimienta negra, al gusto
- 1 kg de pechuga de pollo, deshuesada y cortada en cubos
- 24 varitas medianas de madera para brochetas
- 1 cebolla, cortada en cuadros
- 300 g de tocino en tiras, cortado en cuadros
- 2 pimientos verdes, cortados en cuadros medianos
- 2 pimientos amarillos, cortados en cuadros medianos
- 2 pimientos naranjas, cortados en cuadros medianos
- 2 cucharadas de maicena
- 1 taza de caldo de pollo
- 4 cucharadas de aceite de maíz

LA GUARNICIÓN

- 1 manojo grande de cebollitas de cambray
- 2 pimientos rojos, rebanados en juliana delgada
- 3 cucharadas de rabitos de cebolla cambray, picados
- sal y pimienta, al gusto

para 8 porciones

LAS BROCHETAS

En un tazón disuelva la miel con el jugo de naranja y el mezcal; sazone y ponga a marinar el pollo, tapado con papel aluminio, durante una noche. Al día siguiente, arme las brochetas alternando la carne con la cebolla, el tocino y los pimientos; resérvelas.

En una cacerola vuelque la salsa de la marinada e incorpore la maicena disuelta en el caldo de pollo; cocínela hasta que se reduzca y tome una consistencia ligera.

Caliente una plancha, sin grasa, por 15 minutos; rocíela con poco aceite y cocine las brochetas a fuego bajo; durante la cocción, barnícelas con la salsa para que se caramelicen.

LA GUARNICIÓN

En la misma plancha, saltee las cebollitas de cambray, los pimientos y los rabitos de cebolla; sazone y reserve.

Sirva las brochetas calientes con la guarnición. Si lo desea puede bañarlas con más salsa.



Sopa de requesón

Los españoles enseñaron a los nativos mexicanos a elaborar productos lácteos. Más tarde, campesinos y rancheros iniciaron la fabricación de mantequilla y quesos frescos que envasaban en jarros de barro, nobles recipientes que mantenían la frescura de los productos hasta que llegaban a los tianguis para su venta.

La sopa

- 300 g de requesón
- 120 g de queso de cabra natural
- 1 taza de crema fresca
- 1 litro de leche
- 1 cebolla pequeña, picada
- 6 ramitas de epazote verde, picado
- 3 chiles serranos, picados
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de caldo de pollo, desgrasado y tibio
- sal y pimienta, al gusto

La guarnición

- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles, refritos
- ¼ taza de aceite de maíz
- 8 hojas de epazote, fritas
- 1 cebolla morada pequeña, picada finamente

para 8 porciones

La sopa

En la licuadora muela el requesón con el queso de cabra, la crema, la leche, la cebolla, el epazote y los chiles; sazone al gusto.

En una cacerola derrita la mantequilla y vierta la mezcla ya licuada; incorpore el caldo de pollo con la ayuda de un batidor de globo, rectifique la sazón y reserve. La sopa debe quedar tersa.

La guarnición

Mientras se calienta la sopa, rellene las tortillas de maíz con el frijol y enrolle para formar unas flautas delgadas. En una cacerola caliente el aceite y fríalas; escurra sobre papel absorbente y reserve.

Sirva la sopa en platos individuales y decore con la flauta de frijol; adorne con la hojita de epazote frita y salpique con cebolla morada.

Fideo a los chiles secos

La base

3 chiles anchos asados, desvenados y sin semillas, remojados

3 chiles pasilla asados, desvenados y sin semillas, remojados

5 chiles guajillo asados, desvenados y sin semillas, remojados

3 dientes de ajo, pelados

¼ cebolla blanca

1 jitomate bola grande, partido

½ cucharadita de semillas de comino, asadas

sal y pimienta negra, al gusto

Las bolitas de carne

½ kg de carne de res, molida

2 dientes de ajo, pelados

1 cebolla chica, picada

3 cucharadas de perejil, picado

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

1 huevo batido

3 cucharadas de aceite de maíz

El fideo

2 cucharadas de aceite de maíz

600 g de fideos

2 tazas de caldo de pollo, caliente

¼ taza de crema espesa

¼ kg de queso fresco, rallado

1 taza de chicharrón, pulverizado

2 chiles pasilla, rebanados en aritos y fritos

para 6 porciones

En México, la sopa de fideos es una comida que no distingue clases sociales. En cualquier mesa puede encontrarse el afortunado platillo que tiene siempre un toque distinto según la mano de la cocinera. Esta receta muestra una de las tantas y deliciosas variantes.

La base

En la licuadora muela los chiles con 1 taza del agua donde se remojaron, el ajo, la cebolla, el jitomate y las semillas de comino; sazone al gusto y resérvela.

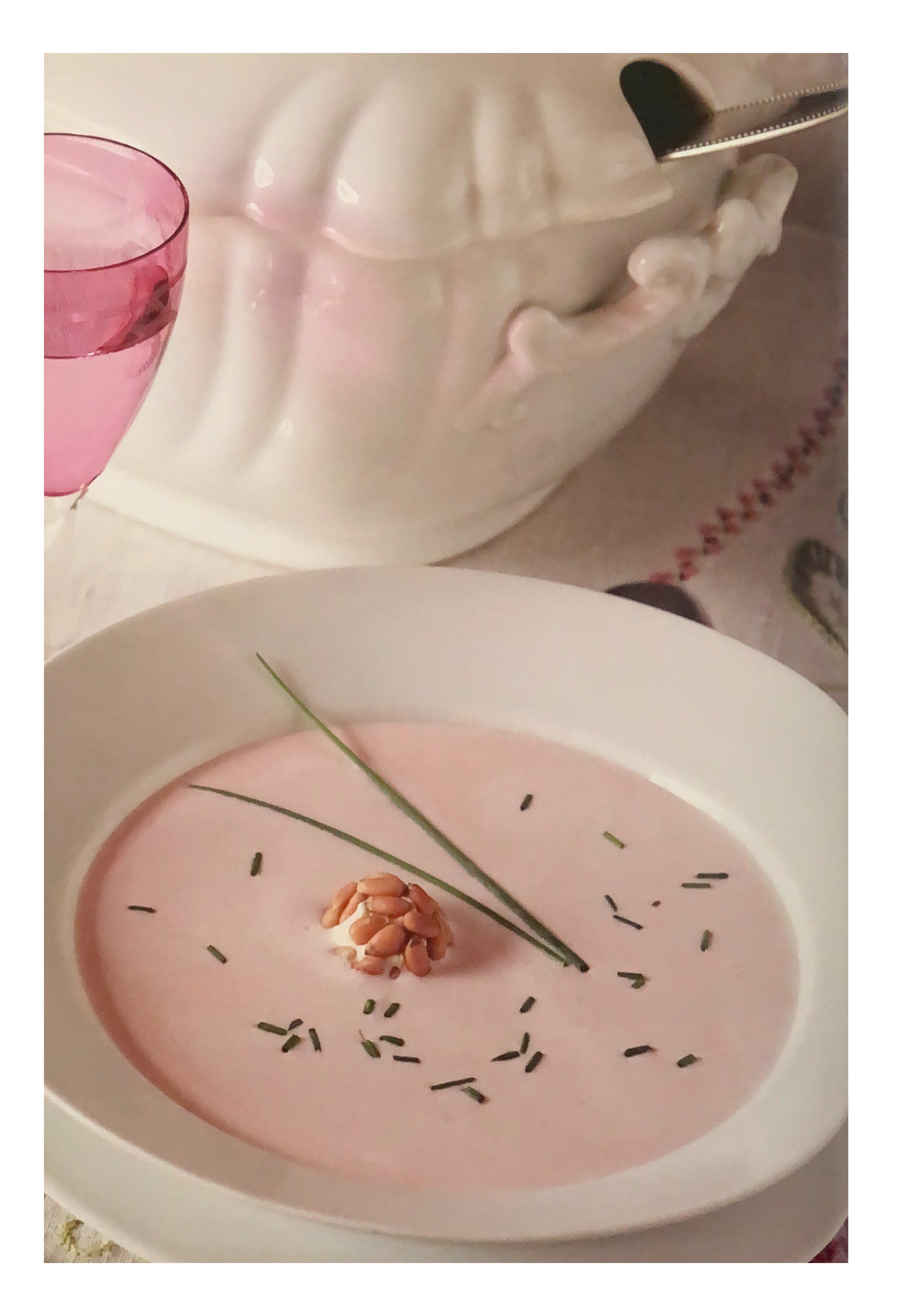
Las bolitas de carne

En un recipiente mezcle los ingredientes de la carne, menos el aceite, hasta que estén bien combinados; forme bolitas pequeñas. En una sartén caliente el aceite y dore las bolitas; retírelas y resérvelas.

El fideo

En una sartén caliente el aceite y dore los fideos; agregue la salsa de los chiles y cocine a fuego suave durante 5 minutos; vierta el caldo e incorpore las bolitas de carne. Continúe la cocción a fuego lento hasta que la pasta absorba el líquido y la carne esté tierna, aproximadamente 15 minutos. Sirva el fideo caliente acompañado con la crema y el queso; decore con el chicharrón y los aritos de pasilla.





Crema de piñón rosa

Los piñones son las semillas de ciertas especies de pinos, de forma oblonga y que miden 20 mm de largo y 10 mm de ancho. Por su delicado sabor, una vez pelados, se utilizan en la elaboración de platillos salados y de repostería, como las avellanas o las nueces. Aunque su precio es elevado, en nuestro país el piñón es indispensable para preparar platillos como los chiles en nogada, y su uso otorga un toque de distinción a cualquier comida.

- 40 g de mantequilla
- ½ cebolla mediana, picada finamente
- 350 g de piñón rosa
- 200 g de queso crema
- 150 g de queso de cabra
- 1 ½ litros de caldo de pollo
- ¼ litro de crema natural
- 5 a 6 gotas de colorante vegetal rojo
- sal y pimienta, al gusto
- ½ cucharadita de consomé de pollo en polvo
- 1 litro de leche
- 1 manojito de cebollín, para decorar
- 150 g de queso de cabra, para decorar
- 100 g de piñones rosas

para 10 porciones

En una olla profunda caliente la mantequilla y acitrone la cebolla. En la licuadora muela 350 g de piñones junto con el queso crema, el queso de cabra, el caldo de pollo, la crema natural y las gotas de colorante rojo para que adquiera un tono rosado; sazone con sal, pimienta y el consomé en polvo; por último, añada la cebolla acitronada y muela hasta obtener una crema tersa.

Vuelque la crema en la olla y cocínela a fuego bajo; vierta la leche moviendo para que se integre y rectifique la sazón. Sirva la sopa bien caliente y adorne cada plato con cebollín y bolitas de queso de cabra cubiertas de piñones.

Sopa de lentejas

La lenteja es una leguminosa, introducida a nuestro país por los españoles, originaria del sureste de Asia. En Occidente las más conocidas son las lentejas redondas de color pardo o verde; generalmente, se utilizan para elaborar sopas o ensaladas. Para comprobar la frescura deben ponerse en un recipiente con agua fría, las que floten se deben desechar porque están pasadas.

- 500 g de lentejas, lavadas y seleccionadas
- 2 litros de caldo de pollo, desgrasado
- 1 cucharadita de aceite de maíz
- 1 cebolla pequeña, partida por la mitad
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 hoja de laurel
- sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tiras de tocino ahumado, picado
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 2 chiles serranos, picados finamente
- 3 jitomates grandes maduros, sin semillas y cortados en cubos
- 1 cucharadita de vinagre
- 4 ramas de cilantro, lavado y picado
- sal y pimienta, al gusto
- 2 tazas de nopales, cortados en cuadritos y cocidos

para 8 porciones

En una olla ponga las lentejas con el caldo de pollo, el aceite de maíz, la cebolla partida, el ajo, el laurel y la sal; cocine a fuego medio por 1 hora hasta que las lentejas estén tiernas. Si es necesario, añada más caldo de pollo tibio a la cocción; reserve.

En una olla caliente el aceite de oliva y de inmediato agregue el tocino; cuando comience a soltar grasa incorpore la cebolla para que se acitrone y el chile serrano. Añada el jitomate, el vinagre, el cilantro y sazone; agregue la mitad de las lentejas cocidas junto con el caldo y cocine por 10 minutos a fuego medio. Retire, deje enfriar un poco y muela en la licuadora; vierta de nuevo en la olla con las lentejas restantes, quitando previamente la cebolla, el ajo y el laurel. Añada los nopales y el caldo de pollo restante; cocine por unos minutos más y rectifique la sazón.

Sirva la sopa bien caliente y acompañe con pan o tortillas.



CHILE ESTILO HACIENDA

EL RELLENO

½ taza de aceite de oliva

1 taza de cebolla blanca, picada finamente

2 cucharadas de ajo, picado

1 kg de jitomate maduro, picado finamente

¼ cucharadita de tomillo, seco

2 hojas de laurel

¼ taza de pasitas

1 kg de pechuga de pollo, cocida y cortada en cubitos pequeños

½ kg de camarón pacotilla



El chile poblano se emplea en todo el país para condimentar guisos de carnes y verduras, en rajas, en sopas, en salsas o rellenos; estos últimos pueden servirse calientes o a temperatura ambiente. Este chile, de forma cónica con algunas ondulaciones, en estado fresco es verde oscuro y brillante; cuando madura su color cambia a rojo y, si se deja secar, se torna café y se convierte en chile ancho.

sal y pimienta negra, al gusto

½ taza de aceitunas, deshuesadas y picadas

½ taza de almendras, blanqueadas, fileteadas y tostadas

¼ taza de alcaparras

¼ taza de cilantro fresco, picado finamente

¼ taza de perejil fresco, picado finamente

LOS CHILES

8 chiles poblanos grandes

⅔ taza de vinagre de manzana

1 taza de aceite de maíz

1 cebolla, rebanada en medias lunas

sal al gusto

2 cucharaditas de pimientas gordas

1 manojito de hierbas de olor secas: tomillo, mejorana, laurel

LA SALSA

2 tazas de crema

½ taza de cebolla blanca, picada finamente

2 tazas de granos de elote amarillo, cocidos

½ cucharadita de sal

½ taza de almendras, fileteadas y tostadas

para 8 porciones

EL RELLENO

En una sartén caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla con el ajo; incorpore el jitomate picado, el tomillo seco, las hojas de laurel y las pasitas. A los 5 minutos agregue el pollo con el camarón pacotilla y sazone; añada las aceitunas, las almendras, las alcaparras, el cilantro y el perejil. Retire del fuego, rectifique la sazón y conserve a temperatura ambiente.

LOS CHILES

Ase los chiles a fuego directo hasta que la piel se queme de manera uniforme; envuélvalos en un trapo húmedo, para que suden, y pélelos cuidando que no se rompan. Haga un corte lateral para poder rellenarlos, sin que se abran; retire las venas y las semillas.
En un tazón mezcle el resto de los ingredientes y macere los chiles en la vinagreta durante 15 minutos. Escúrralos y rellénelos con la preparación.

LA SALSA

En un tazón mezcle la crema con la cebolla, los granos de elote y la sal; añada las almendras fileteadas y reserve frío. Sirva los chiles, fríos o a temperatura ambiente, en platos individuales y bañe con la salsa de crema.

Timbal de calabacitas

Las calabacitas pertenecen a la especie conocida como calabazas de verano ya que, a diferencia de las llamadas de invierno, pueden comerse crudas o cocidas. En México se conocen la tipo criolla, redonda y de fino sabor, y la italiana, alargada y de color verde más intenso que la anterior.
Se llama timbal a cierto tipo de pudines o budines que se hacen al horno en moldes cilíndricos anchos que recuerdan la forma de un tambor o "timbal".

EL TIMBAL

- 2 ½ tazas de granos de elotes, cocidos
- ½ taza de agua
- 5 huevos
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharada de queso doble crema
- 2 cucharadas de crema
- 1 cucharadita de sal
- 3 calabacitas largas chicas, ralladas
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal, para el molde

LA SALSA

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- ½ cebolla, picada finamente
- ¼ taza de harina de trigo
- 3 tazas de leche, caliente
- 4 chiles poblanos, asados, desvenados y sin semillas, hechos puré
- sal y pimienta negra, al gusto

LA GUARNICIÓN

- 3 calabacitas, rebanadas en juliana y blanqueadas
- ½ taza de granos de elote, cocidos

para 6 porciones

EL TIMBAL

Precaliente el horno a 180°C durante 30 minutos.
En la licuadora muela los granos de elote con el agua, los huevos, el azúcar, la harina, el queso doble crema, la crema y la sal; pase la mezcla a un tazón. Incorpore las calabacitas ralladas con el tomillo seco y revuelva con un batidor de globo. Unte un molde para budín con la mantequilla y vacíe la mezcla; acomódelo en una charola con agua, como un baño María, y hornee durante 45 minutos.

LA SALSA

Mientras se cocina el timbal, en una cacerola pequeña derrita la mantequilla y acitrone la cebolla; rocíela con la harina y vierta la leche junto con los chiles hechos puré; sazone al gusto. La salsa debe quedar tersa; si fuera necesario, muélala en la licuadora. Puede añadir crema líquida antes de servir la salsa.
Retire el timbal del horno, déjelo reposar un momento y desmóldelo. Sirva en un platón, acompañe con la salsa de poblano y adorne con las tiras de calabacitas y los granos de elote.





El steak tártaro o carne tártara, como actualmente se conoce en su apelación francesa, no siempre fue, digamos, el platillo de gourmets de carne picada con huevo y sazonada como hoy día. En sus inicios, fue una práctica culinaria medieval popular entre los tártaros, que querían utilizar la carne de res de baja calidad —principalmente la dura—; se les ocurrió desmenuzarla, cortarla en pedacitos y presionarla contra agujeros en un filtro.

Carne tártara estilo Guanajuato

Los tártaros rusos la introdujeron en Alemania antes del siglo XIV. Los alemanes la combinaron con especias regionales y ésta se comía tanto cocida como cruda y se volvió cosa común entre las clases más pobres; de allí pasó a Francia en donde el "arte culinario" la convirtió en un platillo exquisito. En Guanajuato, durante la época porfiriana, esta carne se adoptó como tantas costumbres francesas. Paralelamente, en Hamburgo, tomó el nombre de "steak de Hamburgo" y éste viajó junto con los inmigrantes a los Estados Unidos en los años 1880 y se dio a conocer allá como la "carne hamburguesa" y, luego, simplemente como "hamburguesa".

1 kg de filete de res, molido

10 limones, su jugo

1 cebolla mediana, picada finamente

2 jitomates, picados finamente

4 chiles serranos, picados finamente

10 ramitas de cilantro, picado finamente

sal y pimienta negra recién molida, al gusto

2 cucharadas de alcaparras

2 cucharaditas de mostaza

3 cucharaditas de jugo Maggi

2 cucharaditas de salsa Tabasco

1 cucharadita de orégano seco, triturado

tostadas de maíz para acompañar

para 8 porciones

En un tazón ponga la carne y vierta el jugo de limón con la cebolla, los jitomates, los chiles y el cilantro; sazone con sal y pimienta fresca. Incorpore las alcaparras y la mostaza con el jugo Maggi y la salsa Tabasco; espolvoree el orégano triturado y rectifique la sazón.
Sirva a temperatura ambiente en un recipiente hondo y acompañe con tostadas de maíz martajado.

Pacholas de metate

Las pacholas se conocen también como bisteces de carne molida y se elaboran en todo el Estado siendo un sello de su gastronomía. Suelen acompañarse con puré de papa y, en las zonas rurales, se sirven con frijoles. La palabra pachola deriva del náhuatl pacholli, *tortilla tostada.*

Las zanahorias

- ½ kg de zanahorias baby
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de brandy
- sal y pimienta, al gusto
- ¼ taza de cebollín, picado finamente

Las pacholas

- 1 kg de carne de res, molida
- 1 kg de carne de puerco, molida
- 1 cebolla, rebanada
- 3 dientes de ajo, pelados
- 6 chiles anchos, lavados y sin semillas
- sal gruesa, al gusto
- ½ taza de aceite de maíz

para 8 porciones

Las zanahorias

En una cacerola ponga a blanquear las zanahorias con un poco de agua y sal; una vez listas, escúrralas.

En una sartén derrita la mantequilla con el azúcar e incorpore las zanahorias, flamee con el brandy y sazone con sal y pimienta; salpique con cebollín y reserve.

Las pacholas

En un recipiente combine las carnes de res y de puerco molidas. En el metate muela la cebolla con los ajos, los chiles anchos y la sal gruesa. Ponga la carne sobre el metate y tome el metlapil —la mano del metate— de los extremos; triture los ingredientes hacia el frente para hacer las pacholas en forma de semicírculo; acomódelas sobre un platón.

En una sartén caliente el aceite y fría las pacholas de un lado y de otro. Sírvalas de inmediato y acompáñelas con las zanahorias calientes.





Bisteces en salsa de chile negro

El chile negro es un chile seco que usualmente se conoce como pasilla, de color café, forma alargada y piel rugosa, es de sabor picante y se emplea en salsas, adobos, moles y diferentes guisos con carne. Fresco, es de color verde oscuro, carnoso y picante, y se llama chilaca, aunque cambia de nombre e incluso de características, dependiendo del Estado.

La carne

- 10 chiles pasilla, lavados, sin semillas y remojados
- ¼ kg de tomates de milpa
- 2 ½ tazas de agua
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 ½ tazas de agua de cocción de los tomates
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra, molida
- 6 cucharadas de aceite de maíz
- 16 bisteces de res

La guarnición

- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 kg de papitas cambray, hervidas y partidas en mitades
- 3 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharaditas de sal
- pimienta negra quebrada, al gusto
- 1 cucharada de jugo Maggi
- 2 cucharaditas de chile de árbol, quebrado
- 24 jilotitos asados, para decorar
- tortillas de maíz recién hechas
- frijoles flor de mayo, caldosos

para 8 porciones

La carne

Una vez limpios y remojados los chiles pasilla en agua caliente, cocine los tomates con el agua hasta que estén suaves; retírelos y reserve el líquido. En la licuadora muela los chiles escurridos con los tomates, los dientes de ajo, la cebolla y el agua de la cocción de los tomates; sazone al gusto. La salsa debe quedar espesa.

En una sartén caliente el aceite y ase, de tanto en tanto, los bisteces por ambos lados hasta que tengan un color dorado; vierta la salsa sobre la carne y cocine de 10 a 15 minutos a fuego medio para que tomen sabor. Rectifique la sazón y, si la salsa se espesara demasiado, vierta un poco de agua. Reserve hasta la hora de servir.

La guarnición

En una sartén caliente el aceite con la mantequilla y saltee las papas cambray, previamente hervidas; sazónelas con el orégano, la sal, la pimienta, el jugo Maggi y el chile de árbol quebrado. En platos individuales sirva 2 bisteces por persona y acompañe con las papitas salteadas; decore con 3 jilotitos asados y complemente el platillo con tortillas y frijoles de la olla.



TRUCHA ALMENDRADA DE LA SIERRA

La trucha, de piel fina y carne blanda de suave sabor, tiene escamas pequeñas que hay que cuidar de no desgarrar. Es importante, al adquirir un pescado entero, verificar que la piel y las escamas estén pegadas y tenga los ojos brillantes y sin sumir.

LAS TRUCHAS

8 truchas limpias, en dos filetes cada una

8 cucharadas de leche

2 cucharaditas de salsa Tabasco

1 cucharadita de aceite

sal y pimienta, al gusto

200 g de mantequilla

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de cebolla, picada finamente

1 diente de ajo, pelado

200 g de almendras, fileteadas y tostadas

2 cucharadas de pimientas gordas

3 cucharadas de cebollín, picado

8 ramitas de tomillo, fresco

2 cucharaditas de chile de árbol, triturado

1 limón, su jugo

LOS PEPINOS

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de mantequilla, derretida

1 cucharadita de hierbas finas

sal y pimienta, al gusto

½ kg de pepino baby

para 8 porciones

LAS TRUCHAS

Seque bien los filetes de trucha; en un tazón mezcle la leche con la salsa Tabasco, la cucharadita de aceite y sazone. Ponga el pescado a marinar en esta mezcla.

En una sartén derrita la mantequilla junto con el aceite de oliva y acitrone la cebolla con el ajo; retire el ajo y coloque las truchas en la sartén. Agregue las almendras con las pimientas gordas y salpique con el cebollín, el tomillo y el chile de árbol triturado. Rocíe con el jugo de limón y sazone. El pescado estará listo cuando la carne se separe con facilidad.

LOS PEPINOS

Mientras tanto, combine el aceite de oliva con la mantequilla derretida, las hierbas finas, la sal y la pimienta; marine los pepinos en esta salsa durante 5 minutos. Caliente una parrilla o grill y cocine la verdura por ambos lados hasta que esté semi suave.

Sirva la trucha con su salsa y acompañe con los pepinos braseados.



ESPINAZO CON ARROZ

Este platillo caldoso es uno de los más populares en el Norte del Estado. El célebre guiso está siempre presente en las fiestas importantes, por eso las amas de casa se esmeran cada vez que lo preparan para superar al anterior y gozar del título de "la mejor cocinera" entre los lugareños.

LA SALSA

- 8 chiles anchos lavados, desvenados, sin semillas y remojados
- 2 tazas de agua de remojo de los chiles
- 1 diente de ajo, pelado
- ½ cucharadita de comino, molido
- 1 cucharadita de sal

EL CALDO

- 1 kg de espinazo de res
- 1 cebolla, partida
- 2 mazorcas de elote, sin hoja, lavadas y cortadas en rodajas
- 2 dientes de ajo, pelados
- 3 ramas de cilantro, atadas con un hilo
- 2 ½ litros de agua
- 1 taza de arroz crudo, lavado y colado
- 3 calabacitas, cortadas en cubos
- 3 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 chayotes, cortados en cubos
- sal y pimienta, al gusto

para 8 porciones

LA SALSA

En un tazón remoje los chiles en agua tibia durante 30 minutos; páselos a la licuadora y muela con 2 tazas de agua de remojo, el ajo, el comino y la sal. Cuele la salsa y reserve para el caldo rectificando la sazón.

EL CALDO

Ponga en una olla el espinazo, la cebolla, las mazorcas de elote, los dientes de ajo, el cilantro y el agua; sazone con poca sal y cocine a fuego medio durante 30 minutos o hasta que la carne se vea completamente sellada y los elotes estén tiernos. Incorpore el arroz crudo al caldo junto con las verduras y añada la salsa de chiles anchos previamente molida; sazone con sal y pimienta y cocine hasta que el arroz esté en su punto y las verduras suaves.
Rectifique la sazón y sirva bien caliente acompañado con tortillas de maíz, limones y salsa de molcajete.

Pierna festiva

La pierna de cerdo es la estrella de los platillos navideños y de las celebraciones importantes. La carne de cerdo puede congelarse cuando va a utilizarse para elaborar guisos con salsa; en el caso de la pierna, que generalmente se asa, no es recomendable la congelación pues tiende a endurecerse.

LA CARNE

1 pierna de puerco de 4 kg
½ taza de nueces, partidas
1 taza de ciruelas, sin hueso
1 cebolla, partida en cuarterones
2 dientes de ajo, pelados
½ taza de mostaza
1 taza de aceite de maíz
½ taza de vinagre
¼ taza de salsa inglesa
¼ taza de jugo Maggi
1 cucharadita de orégano, seco
1 cucharada de pimientas negras
½ taza de licor de tuna o vino blanco

LA GUARNICIÓN

12 manzanas rojas
12 cucharaditas de azúcar
12 rajitas de canela
¾ taza de agua

para 12 porciones

LA CARNE

Meche la pierna de puerco con las nueces y las ciruelas y colóquela sobre una charola para hornear.

En la licuadora muela la cebolla con los ajos, la mostaza, el aceite, el vinagre, la salsa inglesa, el jugo Maggi, el orégano, las pimientas y el licor de tuna; bañe la carne con la marinada y repósela de 12 a 24 horas.

Precaliente el horno a 200°C durante 40 minutos.

Baje la temperatura a 150°C y hornee la pierna aproximadamente 1 hora; tápela con papel aluminio y continúe horneándola por 2 horas más, báñela con el jugo constantemente para que se hidrate y quede jugosa en el centro.

LA GUARNICIÓN

Retire el corazón de las manzanas y rocíelas con el azúcar; ponga en el centro de cada una de ellas las rajitas de canela.

Colóquelas en una charola para horno y báñelas con el agua.

Hornee las manzanas, junto con la pierna, durante 45 minutos o hasta que estén tiernas; retírelas y manténgalas calientes.

Retire del horno la carne, tápela con papel aluminio y déjela reposar durante 15 minutos para que absorba sus jugos.

En un platón coloque la pierna horneada y acompañe con las manzanas. Sirva de inmediato.





Encacahuatado

Esta deleitosa salsa suele elaborarse para fiestas importantes. Dependiendo de las costumbres regionales, el encacahuatado puede tener texturas diferentes y prepararse con distintos chiles. Aunque en algunas zonas del país se sirve con pollo, en Guanajuato la carne por excelencia es la de cerdo que complementa de manera espléndida este celebrado guiso.

La carne

1 kg de lomo de puerco
2 litros de agua
1 cebolla, partida a la mitad
2 dientes de ajo, pelados
1 hoja de laurel
1 ramita de orégano, fresco

La salsa

3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite de maíz
1 cebolla, picada finamente
200 g de cacahuates, tostados
2 rebanadas de pan de caja, desmenuzadas
4 jitomates medianos, asados y pelados
3 clavos de olor
4 pimientas negras
1 rajita de canela
sal al gusto
2 cucharadas de aceite de maíz

La guarnición

1 taza de aceite de maíz
1 manojo de espinacas, desinfectadas
sal al gusto
½ taza de cacahuates, tostados

para 8 porciones

La carne

En una olla ponga el lomo de puerco cubierto con el agua y añada el resto de los ingredientes. Cocine a fuego medio por 50 minutos, retire de la lumbre y mantenga la carne en el caldo para que se hidrate.

La salsa

En una cacerola caliente la manteca o el aceite y acitrone la cebolla; agregue los cacahuates cuidando que el fuego sea bajo para que éstos no se quemen. Incorpore el pan desmenuzado para que se fría y retire; en la licuadora muela estos ingredientes con el jitomate, las especias, la sal y 2 tazas del caldo de la carne hasta obtener una salsa molida y con textura.
Caliente una sartén profunda y añada las cucharadas de aceite; sofría la salsa e incorpore el lomo de puerco rebanado; cocine durante 20 minutos a fuego medio.

La guarnición

En una sartén caliente el aceite y fría las hojas de espinaca de manera que queden crujientes; escurra el exceso de grasa sobre papel absorbente y salpique con sal; reserve hasta el momento de servir.
Sirva la carne rebanada en platón o platos individuales, bañe generosamente con la salsa y decore con los cacahuates tostados y las hojas de espinaca fritas.



Pecho de ternera

La carne de ternera es muy jugosa y, por esta razón, no se debe conservar más de dos días en refrigeración ya que tiende a descomponerse.

La marinada

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa de soya
- 4 cucharadas de vinagre
- 1 limón, su jugo
- 1 cucharadita de hierbas finas
- 1 cucharada de jugo Maggi
- ¼ taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla, derretida
- 2 cucharadas de cebolla, rallada
- ½ taza de agua

La carne

- 8 pechos de ternera de 300 g c/u
- ½ taza de aceite de maíz
- 50 g de mantequilla
- ½ kg de calabacitas criollas, blanqueadas y partidas en mitades
- 1 cucharada de hierbas finas, trituradas
- sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 200 g de chiles serranos, lavados
- 1 cebolla pequeña, fileteada en medias lunas
- 1 cucharadita de jugo Maggi
- 1 limón, su jugo

para 8 porciones

La marinada

En la licuadora mezcle todos ingredientes de la marinada y rectifique la sazón; acomode la carne de ternera en refractarios y bañe con la marinada. Repose durante 3 horas y cubra continuamente con el líquido para que tome sabor.

La carne

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.

Precaliente una plancha gruesa, sin grasa, durante 15 minutos; selle el pecho de ternera por ambos lados y bañe con la marinada. Pase la carne a refractarios, rocíe con el aceite, cubra con papel aluminio y cocine en el horno por 30 minutos; durante la cocción bañe con los jugos para que no se reseque. Baje la temperatura a 160°C, retire el papel aluminio y cocine por 20 minutos más para que se dore; la carne estará en su punto cuando al introducir un tenedor se desprenda con facilidad del hueso. Apague el horno, bañe la carne con sus jugos y vuelva a taparla; déjela reposar 10 minutos antes de servirla.

Mientras se hornea la carne, en una sartén derrita la mantequilla y saltee las calabacitas con las hierbas de olor, la sal y la pimienta. Resérvelas calientes. En otra sartén caliente el aceite y fría los chiles junto con la cebolla fileteada, hasta que la piel comience a reventarse; sazone con el jugo, el limón, la sal y la pimienta. Retire y reserve.

Sirva la carne en platón o platos individuales y acompañe con las calabacitas salteadas y los chiles toreados. Complemente con una copa de vino tinto.

Molcajete de arrachera

La palabra molcajete deriva del náhuatl molcaxitl, *recipiente para salsa. Este utensilio de piedra con tres pies, es el mortero que nos legaron nuestros antepasados para triturar en él semillas y otros alimentos. Antes de usarlo debe curarse moliendo sal gruesa y luego maíz o arroz hasta que salgan limpios. Este proceso se hace apoyando en el centro del recipiente el tejolote o mano del molcajete.*

LA SALSA

- 10 chiles de árbol, asados y sin semilla
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 3 dientes de ajo, asados y pelados
- ¼ cucharadita de orégano seco, triturado
- ¼ taza de agua
- sal al gusto

LA CARNE

- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ kg de chorizo
- 2 manojos de cebollitas cambray
- 150 g de chiles serranos
- 1 kg de arrachera en 8 porciones
- 24 nopales baby
- sal y pimienta, al gusto
- 4 limones, partidos
- tortillas de harina

para 8 porciones

LA SALSA

Muela los ingredientes en la licuadora, sazone y reserve la salsa hasta la hora de servir.

LA CARNE

Mantenga 8 molcajetes medianos cerca del calor para que luego conserven la comida a buena temperatura. Caliente una plancha o parrilla, sin grasa, durante 15 minutos; barnícela con un poco de aceite de oliva, cocine el chorizo para que suelte su grasa y retírelo. Ase las cebollitas y los chiles serranos, con unas gotas de jugo de limón, y retire. Vuelva a barnizar la plancha, cocine las arracheras con sal y pimienta y resérvelas. Por último, ponga los nopales y cocínelos de un lado y otro para que se sellen; mientras se asan los nopales, acomode en cada molcajete una porción de arrachera, un trozo de chorizo y divida las cebollitas y los chiles en cada uno. Coloque 3 nopalitos tiernos en cada molcajete y sirva de inmediato acompañado con salsa, limones y tortillas de harina.





Raspado de tuna

La tuna cardona se conoce también como "tuna de teñir" ya que su intenso color rojo pinta los ingredientes con los que se combine, como en el queso de tuna o el colonche. En el Códice Florentino, esta fruta aparece con el nombre de tecolonochtli.

Las tejas de amaranto

- 1 taza de claras de huevo
- 270 g de azúcar
- 200 g de mantequilla, derretida y tibia
- ¼ kg de harina de trigo
- 150 g de amaranto

El raspado

- 10 tunas cardonas, machacadas
- ½ litro de agua
- ¼ kg de azúcar
- 1 limón, su cáscara
- ½ taza de tequila reposado
- 10 tazas de hielo frappé

para 8 porciones

Las tejas de amaranto

Precaliente el horno a 180°C durante 20 minutos.

En un tazón bata las claras con el azúcar hasta que se formen picos; agregue la mantequilla derretida y la harina para formar una masa suave y, por último, añada el amaranto. Engrase una charola para horno y, con la ayuda de una cuchara, haga círculos con la mezcla de amaranto. Hornee de 5 a 8 minutos o hasta que comiencen a dorarse ligeramente, retire y, de inmediato, ponga las galletas sobre un rodillo para que tomen la figura de la teja.

El raspado

En un tazón ponga las tunas machacadas y apártelas. En un cazo vierta el agua con el azúcar y la cáscara de limón; cocine a fuego medio hasta obtener un almíbar ligero; reserve y deje enfriar. Añada el tequila y mezcle el almíbar con las tunas machacadas. Antes de servir, mezcle el preparado de la tuna con el hielo frappé y ponga en copas frías; acompañe con las tejas de amaranto.



TORREJAS GUANAJUATENSES

La palabra torreja deriva de torrar, o sea tostar. Esta receta, heredada de los españoles, se conoce mucho en el Norte de nuestro país y, en otros Estados de la República, se prepara con yuca, plátano, manzana o marquesote. Se hace especialmente para guardar la vigilia y para Semana Santa.

EL PAN

3 tazas de leche
½ taza de azúcar
1 rajita de canela
18 rebanadas de bolillo o panqué de mantequilla

LA MIEL

2 tazas de piloncillo, rallado
2 tazas de agua
1 rajita de canela
1 cascarita de limón

LAS TORREJAS

2 tazas de aceite de maíz para freír
4 huevos
¼ cucharadita de canela, en polvo
200 g de azúcar combinada con canela en polvo

para 6 porciones

EL PAN

En un cazo ponga a hervir la leche con el azúcar y la canela por 5 minutos; retire de la lumbre, deje reposar y espere hasta que alcance la temperatura ambiente.

Sobre una charola o un refractario acomode las rebanadas de pan y bañe muy bien cada pieza con la leche previamente hervida; repose por 1 hora para que absorba el líquido.

LA MIEL

Mientras se remoja el pan, en una cacerola ponga el piloncillo rallado con el agua, la canela y la cáscara de limón. Cocine a fuego medio hasta que se disuelva por completo el piloncillo y la miel quede espesa; manténgala tibia para servir.

LAS TORREJAS

En una sartén caliente el aceite; en un tazón bata los huevos con la canela en polvo y pase los panes remojados por el huevo batido. Fría de inmediato cada rebanada de pan hasta que tome un color dorado claro y parejo; escurra las torrejas sobre papel absorbente y rebócelas con el azúcar combinada con canela. Acomódelas en un platón y bañe con la miel de piloncillo tibia.

NATILLA

Otro aporte de las cocinas conventuales son las natillas, delicado postre de yemas, leche y azúcar que se cocina hasta obtener una crema espesa. Las niñas de familias criollas eran educadas en los conventos y se piensa que, gracias a ellas, las recetas que concebían las monjas fueron trasmitidas por estas damas que sumaron los excelsos platillos a la tradicional cocina mexicana.

- 10 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de maicena, disuelta en ¼ de taza de leche
- 6 tazas de leche
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 rajita de canela
- 1 cáscara de limón
- 40 g de mantequilla, en trocitos
- canela quebrada

para 10 porciones

En un tazón bata las yemas con el azúcar hasta que cambien de color; agregue la maicena disuelta en la leche. En un cazo vierta las leches junto con la vainilla, la canela y la cascarita de limón; mezcle y cocine a fuego medio hasta que rompa el hervor. Aparte del fuego y deje enfriar; añada las yemas y bata para integrarlas. Regrese al fuego y menee constantemente con un batidor de globo hasta obtener una natilla ligera. Retire de la estufa y agregue los trocitos de mantequilla para que brille; coloque papel transparente directo sobre la natilla para que no se forme capa y deje entibiar.
Vierta en copas, salpique la canela y refrigere hasta la hora de servir.





POSTRE DE PITAYA

Pitaya es el nombre que reciben varias cactáceas y, aunque hay variedades de especies, los frutos más conocidos son la pitaya orejona o dulce –de cáscara morada e interior blanco con semillas negras– y la morada, que presenta tanto la pulpa como la piel de ese color. La cáscara es correosa y no tiene espinas, sino hojuelas dispersas en la superficie; al cortarse, la cáscara se desprende tan fácilmente como la de la tuna.
En Guanajuato se utiliza mucho para elaborar bebidas o conservas; puede encontrarse como pitaya o pitahaya.

LA BAVARESA

- ¼ taza de agua fría
- 4 cucharadas de gelatina, sin sabor
- 4 tazas de crema dulce, para batir
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de miel de maíz
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 pitayas, su pulpa

EL PAN

- 6 yemas de huevo
- 150 g de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 120 g de harina de trigo, cernida
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla, fundida y fría
- 7 claras batidas a punto de turrón

LA BAVARESA

En un tazón pequeño ponga el agua y la gelatina para que se hidrate. En una sartén combine la crema con el azúcar, la miel y la vainilla; luego del primer hervor, añada la gelatina hidratada y revuelva para que se disuelva bien. Retire del fuego y muela la mezcla en la licuadora junto con la pulpa de pitaya; pase a moldecitos, ligeramente aceitados, con la figura de su elección. Refrigere hasta que cuajen.

EL PAN

Precaliente al horno a 200º C durante 30 minutos.
En un recipiente bata las yemas con el azúcar a punto de listón; agregue la sal y la vainilla e incorpore la harina cernida con el polvo de hornear alternando con la mantequilla. Por último, envuelva las claras batidas a punto de turrón y vierta la mezcla sobre una charola de horno, previamente forrada con papel encerado y engrasado. Hornee durante 20 minutos o hasta que el pan esté dorado y firme al tacto; retire del horno, deje enfriar y córtelo con el mismo molde de figura con que preparó la bavaresa para luego ensamblarlos.

EL ALMÍBAR

1 taza de agua

1/4 taza de azúcar

5 estrellas de anís

EL COULIS DE MANGO

3 mangos frescos, su pulpa

4 cucharadas de azúcar

1/2 taza de agua

1 cucharadita de licor de naranja

EL BRILLO

1/2 taza de mermelada de chabacano

5 cucharadas de agua

LA DECORACIÓN

4 pitayas en rebanadas pequeñas

para 8 porciones

EL ALMÍBAR

En una olla ponga los ingredientes y hierva hasta que se forme un almíbar muy ligero; retire del fuego y reserve a temperatura ambiente.

EL COULIS DE MANGO

Muela todos los ingredientes en la licuadora y cocine en una sartén para que se reduzca un poco y tenga una consistencia ligera pero no líquida. Deje enfriar y refrigere.

EL BRILLO

En una sartén disuelva la mermelada con el agua y deje que suelte un hervor; retire, cuele y reserve a temperatura ambiente. Sobre un plato extendido ponga el pan cortado según el diseño y báñelo con el almíbar; encima acomode la bavaresa fría, ya cuajada, y decore con trocitos de pitaya. Con un pincel barnice la superficie del postre con la mermelada disuelta y decore alrededor con el coulis de mango frío.

Gelatina de leche

La gelatina es una sustancia proteínica que se obtiene de los huesos de ciertos animales, de cartílagos de pescado y de algunas algas. Es inodora, incolora e insípida y se encuentra en polvo o en láminas transparentes. En Europa se utiliza en repostería y en platos salados, mientras que en México su uso común es para postres de frutas o de leche; se consumen en la mesa diaria, en fiestas infantiles y hasta en carritos que expenden en la calle la popular golosina para saciar la sed y el apetito a cualquier hora del día.

- 2 cucharaditas de gelatina, sin sabor
- ½ taza de agua fría
- 4 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4 tazas de leche evaporada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 4 claras de huevo, batidas a punto de turrón
- Fresas desinfectadas y rebanadas

para 8 porciones

En un recipiente hidrate la gelatina con el agua fría y resérvela. En un tazón bata las yemas junto con el azúcar y la sal; vierta poco a poco la leche y ponga el tazón a baño María; con una cuchara de madera mueva constantemente la mezcla hasta que espese. Retire del fuego y añada la gelatina meneándola hasta que quede disuelta; deje enfriar, vierta el extracto de vainilla y envuelva las claras batidas a punto de turrón. Pase la gelatina a copas o moldes individuales, ligeramente mojados, y refrigere para que cuaje.
Adorne con fresas rebanadas y acompañe con galletas; sirva fría.







Ates de guayaba y membrillo

ATE DE GUAYABA

- 3 kg de guayabas rosas
- 1 ½ litros de agua
- 2 kg de azúcar

para una pieza de 750 g

ATE DE GUAYABA

Lave muy bien las guayabas y haga un corte horizontal para partirlas en dos; con una cuchara retire el centro carnoso con las semillas y aparte los cascos con la piel.

Páselos a una cacerola y ponga la pulpa con las semillas en otra olla con la mitad del azúcar; vierta 1 litro de agua a los

cascos y el agua restante a la pulpa de la fruta. Cueza cada parte de la fruta a fuego medio y, cuando suelten el hervor, cocine por 5 minutos la pulpa y por 10 minutos los cascos que deberán quedar tiernos. Cuele los cascos conservando el líquido, páselos al procesador y muela hasta obtener un puré; júntelo con el líquido que reservó y vuelque en un cazo de cobre profundo. Pase la pulpa por un colador delgado y combínela con los cascos de guayaba en la olla de cobre; deseche las semillas y agregue al azúcar restante. Cocine a fuego lento moviendo constantemente con una pala de madera. Aumente el fuego conforme se vaya espesando y mueva para que no se queme; tenga cuidado porque esta preparación brinca fuera del cazo y quema. Cuando la mezcla espese y se separe de las paredes del recipiente estará lista, aproximadamente después de una hora y media de cocción; vacíe el ate caliente en moldes de barro o de metal y déjelos enfriar en un lugar fresco y seco. En cuanto hayan endurecido, desmóldelos y deje secar en un área ventilada; almacénelos en un lugar fresco y seco.

ATE DE MEMBRILLO

2 ½ kg de membrillos
10 tazas de agua
1 ¾ kg de azúcar

para una pieza de 750 g

ATE DE MEMBRILLO

Lave muy bien los membrillos con agua fría y consérvelos con la piel; córtelos en cuarterones y retire el corazón con las semillas; reserve y corte la fruta en trozos grandes. Corte los corazones y muélalos en el procesador con 3 tazas de agua hasta obtener un puré; repose la mezcla por 2 horas. Luego, pase este puré por un tamiz o cedazo para obtener todo su jugo y viértalo en un cazo de cobre profundo junto con el azúcar y 2 tazas de agua. Cocine a fuego lento, moviendo constantemente con pala de madera, hasta que el azúcar se disuelva y adquiera un color caramelo, aproximadamente de 20 a 30 minutos. La fruta restante pásela a una olla alta con 4 tazas de agua y cocínela a fuego medio; cuando esté tierna, muélala en el procesador para obtener un puré. Viértalo en el cazo de cobre y revuelva bien; regrese el recipiente al fuego y continúe la cocción durante 25 minutos, revolviendo con pala de madera y cuidando que no brinque. Cuando la mezcla esté espesa, retire del fuego y vuélquela en moldes. Deje secar, desmolde y conserve en un lugar fresco y seco.

Pastel de manzana

La manzana es una de las frutas más conocidas en el mundo. Aunque hay muchas variedades, todas contienen pectina que ayuda a controlar el colesterol y a nivelar el azúcar en la sangre; además, la pectina es una sustancia gelificante ideal para espesar jaleas y mermeladas. En México, la manzana se consume como fruta fresca, en platillos salados, en bebidas, en postres y hasta como premio en las coloridas piñatas navideñas.

LA MASA

- 2 ½ tazas de harina de trigo, cernida
- 10 cucharadas de azúcar
- 250 g de mantequilla, en trocitos
- 5 yemas de huevo
- 1 limón, la ralladura
- 1 naranja, la ralladura
- ½ cucharadita de sal

EL RELLENO

- 6 manzanas rojas o amarillas, cortadas en cuadros
- 1 copa de licor de naranja
- 1 cucharada de canela, en polvo
- 5 cucharadas de mermelada de chabacano
- azúcar y canela en polvo para decorar

para 8 porciones

LA MASA

En un recipiente mezcle la harina con el azúcar y, poco a poco, añada la mantequilla en trocitos; trabaje un poco para que se combinen los ingredientes. Agregue las yemas, las ralladuras y la sal, continúe trabajando hasta obtener una masa tersa; cúbrala con un trapo y refrigere por 30 minutos. Sobre una superficie lisa y enharinada, extienda la masa con un rodillo hasta formar un disco de 23 cm de diámetro y 2.5 mm de grosor. Engrase un molde de tarta, de base extraíble, de 20 cm de diámetro; forre el molde con el círculo, cubra las paredes de la tartera y pique la masa con un tenedor. Corte la pasta sobrante y guarde los recortes.

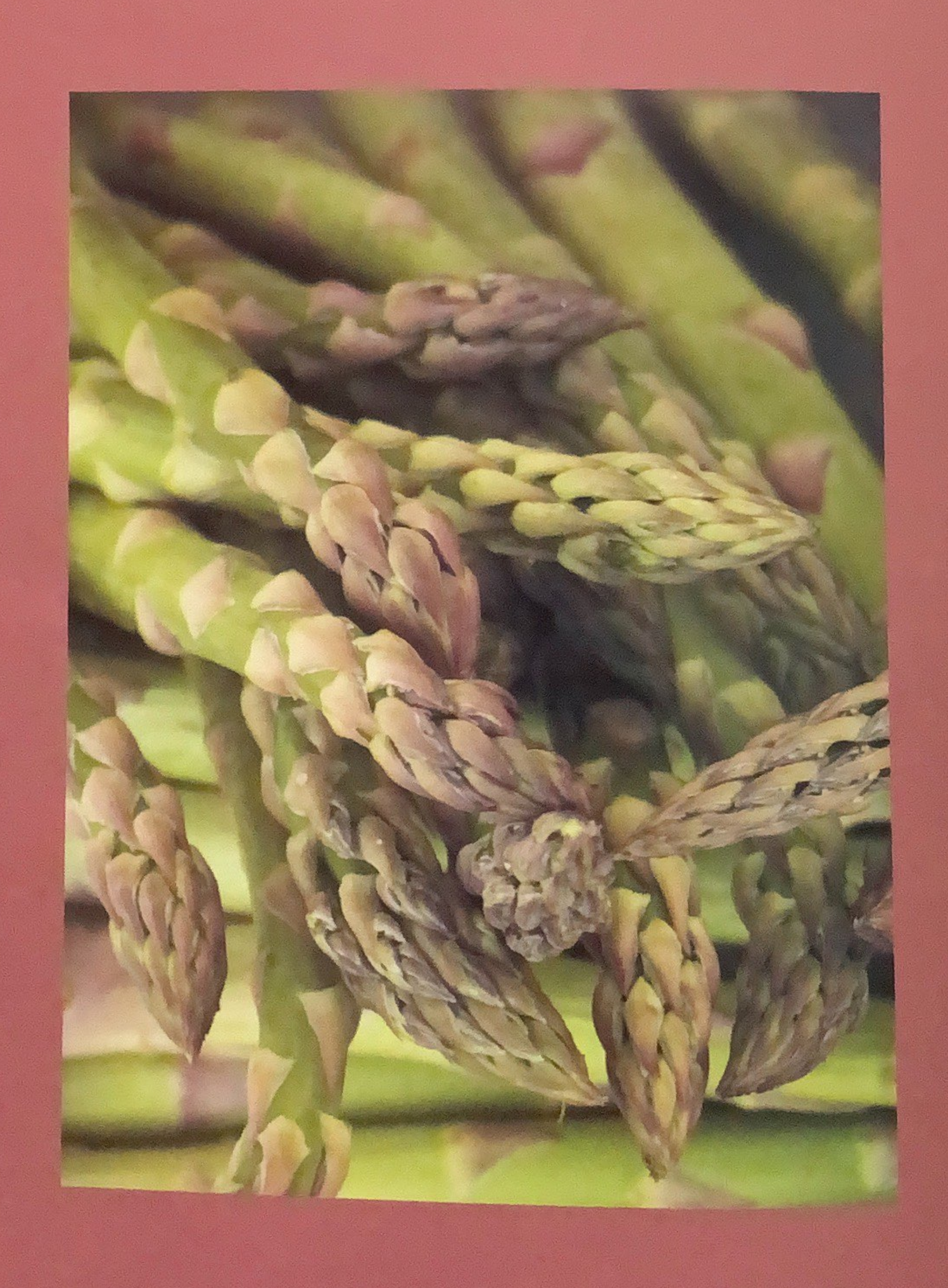
EL RELLENO

Precaliente el horno a 200°C durante 30 minutos.

Mientras la masa reposa en el refrigerador, en un tazón ponga a macerar las manzanas con el licor y la canela. Una vez forrado el molde, vacíe la fruta sobre la masa y extiéndala para cubrir la pasta. Barnice con la mermelada de chabacano y, con la masa sobrante, haga migas entre los dedos y espárzalas sobre la tarta.

Hornee de 40 a 50 minutos o hasta que la costra esté dorada. Desmolde y sirva en un platón; espolvoree con azúcar y canela.





GLOSARIO

ACHICHARRONADAS
trocitos de carne de cerdo, cabrito o borrego fritos que, primero se doran en manteca caliente, se retiran y luego vuelven a freírse hasta que estén crujientes. Son típicas del Sur del Estado.

ACREMAR
batir la manteca o mantequilla hasta que esponje o cambie de color.

ADOBAR
bañar con adobo los alimentos para luego guisarlos.

ADOBO
salsa para sazonar o marinar carnes y otros alimentos; generalmente se prepara con chile ancho, cebolla, ajo y vinagre.

AFORRADOS
nombre que se les da en el Norte del Estado a los nopales rebozados en harina y huevo.

AGUAMIEL
líquido que se encuentra en el corazón o piña del maguey. A las personas que extraen el aguamiel, por succión con el acocote, se las conoce como "tlachiqueros", del náhuatl *tlachique*, raspar, ya que se debe raer el maguey para obtener el jugo.

ALEGRÍA
dulce mexicano que se prepara con amaranto tostado y piloncillo o azúcar; puede ser redondo o rectangular y complementarse con pasas y nueces. Tiene un alto contenido de proteínas.

ALFAJOR
dulce de origen árabe del que existen muchas variedades. En México se denomina alfajor a ciertos dulces de coco o panes con mermeladas y frutos secos, cubiertos con obleas.

ALFEÑIQUE
dulce de origen árabe hecho con azúcar y pintado de colores. En Guanajuato se prepara para adornar los altares de Día de Muertos en forma de calaveras, huesitos, frutas, platos con mole o antojos, angelitos y toda clase de animales.

ALMÍBAR
azúcar disuelta en agua y cocida hasta que toma consistencia de jarabe ligero o espeso.

AMASAR
trabajar una masa con las manos.

ANTOJO
apetencia por algún alimento. En México se les llama antojos o antojitos a los alimentos populares, de rápida elaboración o consumo, como taquitos, gorditas, sopes, quesadillas.

ATE
pasta dulce hecha a base de frutas.

ATOLE
bebida elaborada con agua y masa o harina de maíz.

ATOLE DE CÁSCARA
maíz blanco, tostado y molido, que se cocina en agua y se aromatiza con cáscara de cacao y azúcar.

ATOLE DE HOJA
maíz blanco, tostado y molido, que se cocina en agua y se aromatiza con hojas de cacao y azúcar.

ATOLE DE PUZCUA
maíz blanco, tostado y molido, que se cocina en agua y se aromatiza con canela y azúcar. Es uno de los atoles que más se consumen en Guanajuato.

BAÑAR
cubrir un alimento con agua, caldo, salsa, aceite o mantequilla.

BAÑO MARÍA
el nombre deriva de María, hermana de Moisés, que fue considerada como la primera alquimista. Proceso en el que se pone un recipiente con agua a la lumbre y en el cual se coloca otro para que su contenido se caliente de manera suave, uniforme y constante. Este método se emplea especialmente para preparar o conservar calientes salsas delicadas o para derretir chocolate.

BARBACOA
técnica de cocción para preparar alimentos en un hoyo cavado en la tierra, a manera de horno.

BIRRIA
especie de barbacoa preparada con carne de chivo, borrego o cerdo; aunque se cocina de forma similar, la carne queda más desecha como si fuera un revoltijo.

BIZNAGAS
cactáceas silvestres de diferentes formas y tamaños cuya pulpa se emplea para elaborar dulce cristalizado; como se encuentran en peligro de extinción, deben cuidarse y usarse con mesura. Los botones comestibles se llaman *cabuches*.

BLANQUEAR
dar pocos minutos de hervor a los alimentos; en las verduras es para que queden de su color o más claras; en las carnes, para que pierdan la sangre. Las hortalizas se blanquean poniéndolas unos minutos en agua hirviendo –el tiempo dependerá del tipo de hortaliza–; luego se sumergen en agua helada hasta que estén frías.

BORRACHITAS
capullos de un tipo de biznaga que se comen en forma natural o preparados con sal o azúcar.

BOTANA
alimentos que se sirven, en pequeñas raciones, como aperitivo para abrir el apetito o acompañar alguna bebida.

BUDÍN
tipo de pan horneado que se cocina en moldes de metal.

BUÑUELOS
frituras de harina de trigo, huevos y azúcar. Pueden ser delgados o densos y se bañan con miel de piloncillo o almíbar aromatizada con canela y frutas.

CAJETA
dulce de leche de cabra de consistencia ligera o espesa, dependiendo de su empleo. Podría afirmarse que nació en Celaya, Guanajuato.

CAMARÓN PACOTILLA
camarón de tamaño pequeño que se vende cocido y congelado.

CAMARÓN U10, U12, U15
la denominación indica la cantidad de camarones que tiene la marqueta, es decir, U10 significa que contiene 10 camarones como máximo, o sea que son más grandes que los que se clasifican U12 que, a su vez, son de mayor tamaño que los U15.

CAMPECHANA
pan dulce elaborado con harina de trigo, agua, azúcar y manteca que, al hornearse, tiene la consistencia de hojaldre; se salpica con azúcar para formar una costra cristalizada.

CAPEAR
cubrir un alimento con harina y huevo batido para freírlo.

CAPIROTADA
postre popular hecho con rebanadas de pan fritas y enmieladas; se acostumbra para Semana Santa y, según la región de la República, se complementa con frutos secos, diferentes quesos y especias.

CAPULÍN
árbol de la familia de las rosáceas que produce una baya rojiza oscura cuyo fruto del mismo nombre, similar a la cereza, suele cubrirse con azúcar para comerse como golosina.

CEBADINA
bebida propia de León, Guanajuato, que se hacía con agua de cebada fermentada y bicarbonato. Hoy, se prepara con agua de tamarindo y jamaica y se reposa en barricas de roble; al servirse, se añade bicarbonato lo que provoca que sea refrescante y digestiva.

CEMITA
pan de harina de trigo, generalmente de forma redonda y, aunque en algunos lugares de la República se endulza, su uso común es para rellenar con guisos.

CHABELA
nombre que recibe un tipo de copa grande, redonda y alta, en la que se sirven cebiches o jugos.

CHACUACO
conducto o ventanilla de un horno de cocina por donde sale el humo. Horno para fundir metales. La palabra deriva del tarasco *chakuákua*.

CHAMPURRADO
mezcla de atole y chocolate.

CHARALES
peces pequeños y delgados, de cuerpo plateado, que se deshidratan con facilidad y, salados, se pueden almacenar por largo tiempo.

CHARAMUSCA
dulce de piloncillo que originalmente tenía figura de espiral; hoy, puede encontrarse de diferentes formas.

CHARAPE
bebida fermentada de pulque con panocha y otros ingredientes.

CHICHICAXTLE
nombre de una ortiga; también recibe este nombre un instrumento musical utilizado en la Sierra Norte del Estado.

CHILE ANCHO
chile seco semipicante que en estado fresco es el poblano; es de forma cónica irregular y al secarse adquiere un tono rojo oscuro. En la mayor parte del territorio mexicano se conoce como chile ancho y, en Guanajuato también se llama *de guisar*.

CHILE CALORO
chile de color verde claro y forma alargada que se consume fresco en la zona Norte del Estado.

CHILE CASCABEL
en Guanajuato se llama con este nombre al que se conoce en la mayor parte del territorio mexicano como *chile guajillo*.

CHILE CHILACA
es el chile pasilla cuando está fresco.

CHILE DE CHORRO
similar al poblano pero de color verde más claro; su nombre deriva del sistema de riego ya que las plantas se humedecen de manera individual. Puede prepararse en rajas, para salsa o rellenos.

CHILE GUAJILLO
chile seco picante de forma alargada, de color rojo oscuro y de paredes delgadas. En estado fresco se conoce como mirasol o puya; este chile tiene parentesco con el chile cascabel redondo. En Guanajuato, se denomina *cascabel* al chile *guajillo* por la similitud de su forma y sonido con la víbora del mismo nombre.

CHILE MORA
chile seco, similar al chipotle, pero más pequeño. Es muy picante, de piel rugosa y de color casi morado, de ahí su nombre.

CHILE MULATO
chile seco que deriva de una variedad del chile poblano fresco; es de color más oscuro que el ancho y de sabor suave y dulce. Aunque parecidos de aspecto, se pueden distinguir mirándolos a trasluz; mientras el chile mulato es café, el ancho se ve rojizo y más transparente.

CHILE PASILLA
chile seco llamado también chile negro; en estado fresco es la chilaca. Se utiliza para hacer salsas, adobos y moles.

CHILE XIURE
nombre regional que se les da a los chiles frescos ya pasados; la piel se ve rugosa y su color se torna rojizo cuando es "verde" y más oscuro cuando es "rojo".

CHILHUAJE
raíz que se consume en el Norte del Estado desde antes de la conquista. Se utiliza en guisos y en la fermentación del tequila y del mezcal, pues tiene la cualidad de abrir las papilas gustativas. Se conoce también como *chilcuague* o *chilguaje*.

CHILPIQUITÍN
chile de color amarillo intenso, similar en forma y sabor al serrano; se encuentra en la zona Sur del Estado, en el límite con Michoacán. Se usa fresco o seco y molido para aderezar fruta; se conoce también como *chiltipiquín*.

CHIMICHURRI
aderezo originario de Argentina compuesto de aceite, vinagre, ajo y perejil; en la ciudad de León, famosa por sus carnes asadas, se adoptó el nombre para elaborar una salsa similar pero con base de mayonesa.

CHIRIMOYA
fruto del chirimoyo, de piel verde rugosa, pulpa blanca y pepitas negras; es de sabor agradable, semejante al de la anona.

CHOFITA
tipo de carpa pequeña que se come frita. Se encuentra en las lagunas del Sur del Estado.

CHORREADAS
panes de harina de trigo con levadura que, a media cocción, se cubren con trocitos de piloncillo que se derrite en el horno; de ahí su nombre.

CLARIFICAR
espumar un caldo o líquido, o adicionarle claras de huevo batidas. También, para extraer los sólidos de la leche, se clarifica la mantequilla; ésta se derrite a fuego lento y se espuma para retirar las impurezas; luego debe pasarse a otro recipiente y dejarse en reposo para que se depositen los sedimentos lechosos.

COCADA
dulce de coco rallado que, según la región, tiene diferentes formas, texturas y colores. En Guanajuato, generalmente, es blando.

CODILLO
trozo del hueso de la pierna de cerdo o res, con algo de carne adherida.

COLONCHE
licor de tuna cardona, conocido desde la época prehispánica.

COMAL
disco delgado, de hierro o barro, que se emplea para hacer o calentar tortillas y tostar granos.

CONSERVAS
alimentos preparados y envasados para conservarse por largo tiempo. En México se designa con este nombre a los dulces, mermeladas y frutas en almíbar.

CORUNDA
tamal, originario de Michoacán, elaborado con masa de maíz blanco, manteca, agua y sal. Se envuelve en hojas frescas de la planta o en hojas de carrizo.

DESVENAR
quitar a los chiles las venas a las que están adheridas las semillas que contienen la capsicina, o sea, lo que da el picor a los chiles.

DURITO
nombre regional con el que se designa al chicharrón para botanear, sin mojarlo en ninguna salsa.

EMULSIONAR
batir una mezcla más o menos líquida para conseguir ligarla mediante un ingrediente que sirve de vehículo para integrar sustancias divididas en gotas, como la mayonesa y otros aderezos.

ENCURTIDOS
hortalizas y frutos conservados en vinagre.

ENHARINAR
envolver con harina un alimento para freír o rehogar; espolvorear con harina un molde engrasado.

ENJOCOCADAS
tortillas con salsa de jocoque; la manera de presentarlas es similar a la de las enchiladas.

ESCAMOLES
larvas comestibles de cierta especie de hormigas.

ESTAFIATE
planta herbácea de un metro de altura cuyas hojas, de fuerte aroma y amargo sabor, se utilizan para elaborar una infusión digestiva.

FIAMBRE
vianda de carnes frías y verduras aderezadas con vinagreta y frutos secos. Es tradición servirlo para el Día de Muertos y, según el municipio, tiene variantes.

FRUTA DE HORNO
galletas de harina de maíz o trigo elaboradas con manteca y piloncillo. Suelen degustarse a la hora de la merienda y es común adquirirlas en puestos de las calles después de las seis de la tarde.

GALLO O CAPÓN
guiso con xoconostle, papas, cebolla, cilantro, tomate verde, nopales, ajo y chile *xiure*, picados. Se le puede añadir pescado o pollo y prepararse caldoso o seco, según las costumbres de la región.

GARAMBULLO
cactácea propia de terrenos arenosos, con ramas encorvadas; el fruto, de color rojo intenso, se come al natural o se utiliza para preparar agua fresca, mermelada y helado; sus perfumadas flores blancas, en forma de estrella, se preparan como verdura.

GARAPIÑADO
golosina o fruto seco bañado con caramelo que forma grumos.

GARBANZA VERDE
es un garbanzo grande, de tierna consistencia y de agradable sabor. Se adereza con limón y chile piquín y se come como botana.

GAZNATE
cilindro de masa de harina de trigo, frito y relleno de merengue. Se encuentra en todas las ferias y dulcerías populares.

GORDITAS
tortillas de maíz pequeñas y gruesas que se calientan en el comal y se rellenan con diferentes guisos.

GORDITAS DE HORMIGUERO
hechas con maíz martajado finamente, canela y piloncillo; antiguamente, se cocinaban sobre piedras de hormiguero, de ahí su nombre.

GORDITAS DE MIGAJAS
hechas con asientos de chicharrón, es decir las "migajas" que se desprenden de la carne y se doran en el fondo del cazo.

GUACAMAYA
torta de bolillo rellena de chicharrón y bañada en salsa; es un antojo típico de la ciudad de León.

HARINA DE GRANILLO
producto que se obtiene de la molienda del trigo cuando ya no se pueden separar las partículas de afrecho (cáscaras del trigo). Es de color oscuro, de poca fuerza y baja en proteínas; contiene mucha fibra y se emplea para elaborar panes tradicionales como cocoles y cemitas.

HOJA DE COYOL
se denomina coyol a cierta palmera tropical cuyo fruto es redondo y, una vez seco, al sacudirse suena como un cascabel; sus hojas se utilizan para envolver tamales.

HORNEAR EN BLANCO
Cocinar una base de tarta o pastel sin ningún relleno.

HORNO PRECALENTADO
ver precalentar el horno.

INFURTIDOS
nombre que se les da a los encurtidos en el Sur del Estado.

JAMONCILLOS
dulces de pastas finas y tiernas cortados en barritas.

JILOTE
nombre que recibe la mazorca del maíz cuando aún no se desarrollan los granos; igual se conoce a los cabellitos de la mazorca.

JITOMATE
del náhuatl, *xictomatl*, tomate de ombligo. Planta americana cuyo fruto se denomina tomate en España y otros países de América Latina.

JULIANA
manera de cortar las verduras u hortalizas en tiras largas y finas. También pueden rebanarse así las frutas.

LARGA
antojo propio de Salvatierra, Guanajuato, que consiste en tortillas de maíz alargadas y algo gruesas, rellenas de diferentes guisos.

MACERAR
mantener una sustancia sólida en un líquido para ablandarla o darle sabor. Generalmente, el término se emplea para frutas cubiertas con vino, licores o jarabe.

MAMÓN
pan dulce de harina, azúcar, yemas y claras batidas que da como resultado una masa muy porosa y apetecible. Es similar en sabor al marquesote.

MANTECADO
mezcla de helado de agua y de leche, esta última hervida con yemas de huevo y azúcar para aumentar su consistencia. Generalmente es de vainilla aunque en ocasiones se prepara con cacahuate.

MARINAR
sumergir carnes o pescados en vino, o líquidos avinagrados o aromatizados.

MARQUESOTE
pastel hecho a base de harina de trigo y de arroz, complementado con huevos y azúcar.

MELCOCHA
caramelo de azúcar o piloncillo cocido con poca agua y unas gotas de jugo de limón; se prepara en tiras o se moldea en figuras. En Guanajuato es más común la melcocha de tuna que tiene una consistencia más suave; si se trabaja sobre esta misma base, se obtiene el queso de tuna.

METATE
piedra rectangular, sostenida por tres patas, en la que se muelen con el *metlapil* –piedra similar en su forma a un rodillo– granos, especias y otros alimentos.

METLAPIL
del náhuatl, *metlatl*, metate, y *pilli*, hijo. Rodillo para moler en el metate.

MOJIGANGA
nombre que recibe una fiesta de disfraces en la que se hace burla a distintos personajes.

MOLCAJETE
del náhuatl, *molcaxitl*, molino para salsa. Mortero de barro o piedra, con tres patas, en el que se muelen con el *tejolote* –piedra de forma cónica– especias y salsas.

MOLLETE
en la República Mexicana se conoce con este nombre al pan bolillo untado con frijoles y complementado con queso fundido; en Guanajuato, se llama mollete al bolillo partido, espolvoreado con azúcar, y horneado.

MONTALAYO
guiso de vísceras de res o cerdo.

MORONGA
embutido de carne y sangre de cerdo condimentada con especias.

NIEVE DE BOTE
nombre que se les da a los helados de agua, sin leche, elaborados de forma artesanal en un cubo de madera que se mete en un "bote" de metal; entre ambos, se coloca hielo; se giran manualmente para que el dulce se enfríe hasta conseguir la consistencia de la nieve.

NIEVE DE PASTA
aunque el nombre de nieve se usa para designar a los helados de agua, ésta es una excepción que se prepara con helado de vainilla, leche, azúcar y huevos.

NOPAL
cactus originario de México cuyas hojas se emplean para elaborar diferentes guisos. Su fruto, la tuna, fue bautizada por lo españoles como "higo chumbo".

OBLEAS
hojas delgadas de harina de trigo y agua de forma semicircular que, generalmente, se tiñen de colores; cuando se adornan con pepitas, reciben el nombre de pepitorias.

OLLA
recipiente alto de forma cilíndrica, de metal o barro, para cocinar.

PAMBAZO
pan de forma semicircular que se rellena de diferentes guisos, según las regiones.

PAPAS LOCAS
nombre regional de papitas que crecen de manera silvestre, más pequeñas que las tipo cambray .

PIRUL
conocido como árbol "del Perú" de fruto rojo pequeño.

PONCHE
bebida caliente hecha con frutas cocidas en agua, canela, flor de jamaica, caña de azúcar y piloncillo; se acostumbra para la época navideña. Puede agregársele "piquete", es decir un chorrito de tequila o ron.

POZOLE
sopa de carne de cerdo o pollo, dependiendo de la región del país, con maíz cacahuacintle y aderezada con rábanos, cebolla, lechuga, orégano, jugo de limón y chile piquín. Se acompaña con tortillas tostadas.

PRECALENTAR EL HORNO
el horno debe precalentarse porque sólo alcanza la temperatura que indica la perilla pasados 20 ó 30 minutos después de encendido.

PRESTIÑOS
gorditas de harina de trigo amasadas con leche y sal que se fríen en manteca; una vez doradas, se reposan en miel de piloncillo. Son tradicionales en el Sur del Estado y se consumen especialmente en Cuaresma.

PUCHA
pan dulce en forma de rosquilla barnizado con un merengue delgado.

PULQUE
del náhuatl, *poliuhqui*, descompuesto. Bebida espirituosa, espesa y blanca, que se obtiene de la fermentación del aguamiel de varios tipos de magueyes.

PUNTO DE CORDÓN
se obtiene al batir el azúcar con las yemas hasta que cambien de color y formen la figura de un cordón cuando cae la mezcla.

PUNTO DE LISTÓN
se obtiene al batir las yemas con azúcar hasta que la mezcla caiga formando la figura de una cinta continua.

PUNTO DE NIEVE
se obtiene al batir las claras hasta que espesen suavemente y adquieran color blanco y que, al levantar las varillas de la batidora, los picos no caigan.

PUNTO DE TURRÓN
se obtiene al batir las claras con azúcar hasta que queden blancas y se forme una mezcla espesa que no caiga del recipiente al voltearlo.

QUELITE
nombre genérico de plantas comestibles como la verdolaga, el huauzontle, los romeritos. Del náhuatl, *quilitl*, hierba comestible.

QUIOTE
del náhuatl *quiotl*, tallo. Es el tallo floral del maguey.

RABO DE ZORRA
platillo hecho a base de caldo de res con cebolla, jitomate, cilantro y xoconostle, complementado con chiles anchos rellenos de queso y huevos estrellados.

RAIZ
el camote horneado y enmielado, en Guanajuato, a manera popular, se conoce como "raiz", que no debe confundirse con raíz.

REBOZAR
pasar un alimento por harina y huevo o por pan molido, antes de freírlo.

ROCIAR
salpicar un líquido por goteo sobre una preparación.

SALPIMENTAR
sazonar; condimentar con sal y pimienta.

SALTEAR
cocinar un alimento con grasa dándole vueltas.

SAZONAR
condimentar un guiso con sal y especias.

SUADERO
corte de carne de res que se encuentra pegada en la parte interior de la piel.

TACO
tortilla de harina de maíz enrollada y rellena con algún guiso.

TAMAL
masa de maíz preparada con manteca, de cerdo o vegetal, rellena con algún guiso y envuelta en *totomoxtle* –hoja de maíz seca–, hoja de maíz fresca o de plátano; se cocina al vapor.

TAMALES DE CENIZA
para estos tamales, la masa de maíz se cuece con ceniza. Se preparan para fiestas y celebraciones importantes.

TEQUESQUITE
salitre de tierras lacustres empleado en la cocina y en la medicina popular como substituto del bicarbonato.

TORREJAS
postre de origen español que se prepara con rebanadas de pan capeadas y fritas, bañadas en miel o salpicadas con azúcar.

TORTILLA
masa de harina de maíz o de trigo, de forma circular y aplanada, que se cuece en comal. También se conoce como tortilla a las frituras de huevo batido, entre las cuales la más común es la de papas.

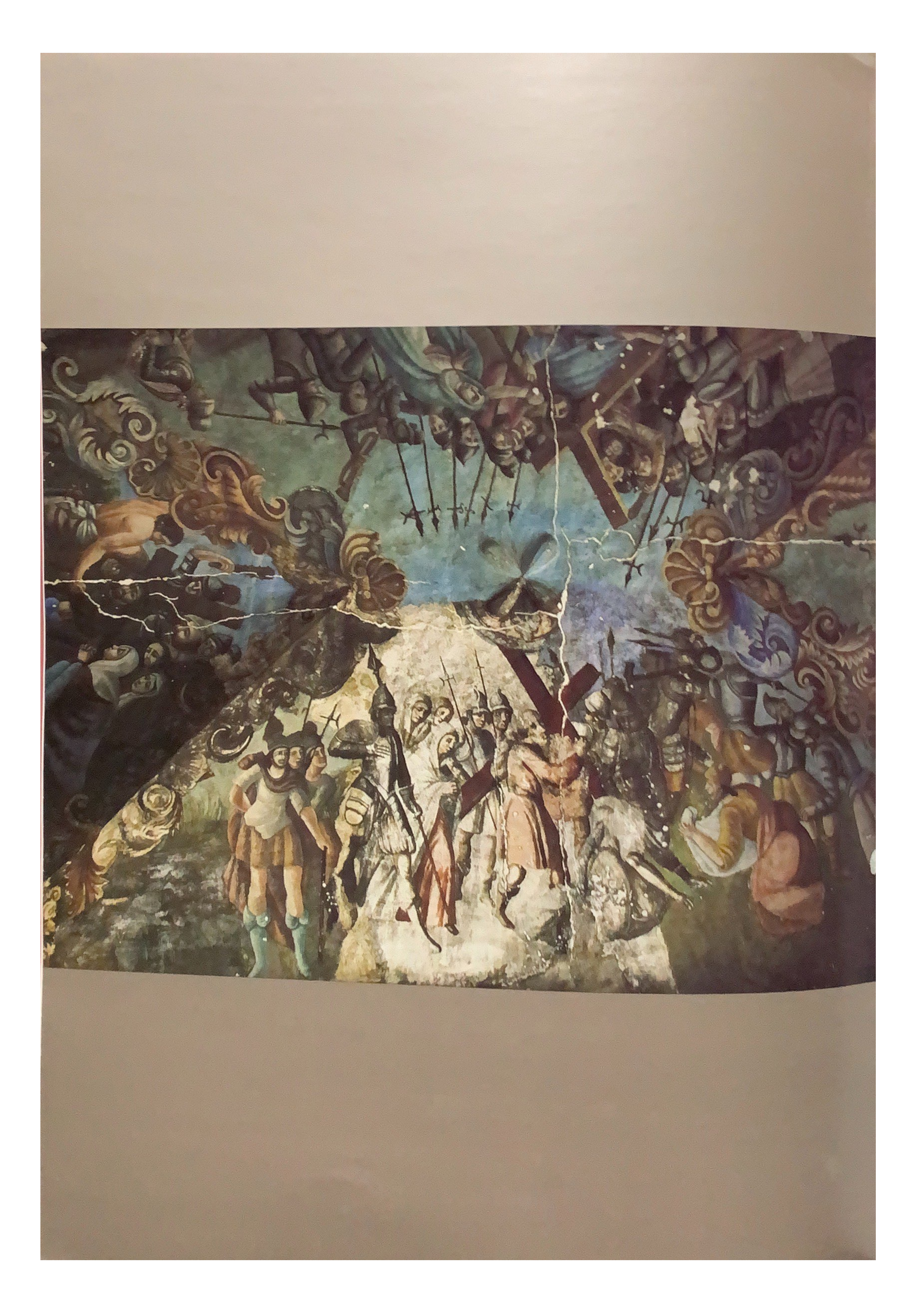
TROMPADA
dulce de piloncillo que se amasa en forma de bolita con cacahuate, nuez, coco, ajonjolí o canela en polvo.

TUNA
fruto del nopal del que existen diferentes especies; hay tunas con una amplia gama de colores y sabores: amarilla, blanca, colorada, sangre de toro, cardona, tapona, duraznilla, palmita, entre otras tantas. El sabor y la textura de la fruta permiten utilizarla de múltiples maneras; la tuna fue bautizada por los españoles como "higo chumbo".

UCHEPOS
nombre purépecha con el que se conocen los tamales de elote.

VERDOLAGAS
quelites suaves, de sabor ácido, que se desarrollan en lugares húmedos. Se emplean en caldos, guisos o como complemento de carnes.

XOCONOSTLE
la palabra xoconostle deriva del náhuatl *xococ*, agrio, y *nochtli*, tuna. Variedad de nopal, cuyo fruto del mismo nombre es una tuna agria que se emplea para confeccionar salsas o para elaborar dulces y conservas.



AGRADECIMIENTOS

Guillermo Romero Pacheco
Ma. del Refugio Ruiz Velasco

Eugenio Aguilar
Silvia Irene Almanza
Elsa Alós
Familia Arroyo González
Familia Arroyo Vieyra
Juan José Aurelio
Angélica Ma. Ávalos Salazar
Salvador Ayala
José Azanza y Sra.
Fernanda Compeán
Asterio Cabrera Cabrera
José Cárdenas Rodríguez
Verónica Carreño
Eduardo Castro Busso
Olga Castro
Teresa Chávez
Fernando Contreras
Jorge Corona
Cynthia Espinoza
Francisco Esquivel
Fabiola Flores Magadán
Rosa García Ávila
Enrique García Pedraza
Adriana Gasca
Fabián González Martín
María del Carmen Hernández Bautista
Jesús Ledesma
Alejo López
Benito López Noria
Familia Madrazo Vieyra
Pedro Mendieta Chaire
Fernanda Morales
Manuel Mosqueda
Teódulo Moya Ramírez
Liliana Netel
Alejandro Ortega
Jesús Ortiz
Yolanda Pinto
Cristina Pons
Florencio Ramírez
Lidia Ramos Mondragón
Juan José Rodríguez Chávez
Ligorio Rodríguez García
Araceli Rosales Bustamante
Fidel Ruiz Quintana
José Luis Santos Estrada
Familia Solis Vieyra
José Tello Vázquez
Familia Torres Chacón
Ma. Dolores Torres Izábal
Elizabeth Trenado
Eugenio Trueba
Mauricio Vázquez González
Cristina Velasco
Alejandra Villaseñor
Nicolasa Villegas Aguilar
Toribio Viñez Félix
Mónica Westphal

Bazar "Casa vieja", San Miguel de Allende

Cerámica Capelo, Guanajuato

Cerámica Gorky, Guanajuato

Cerámica "María Dolores", Dolores Hidalgo, Roberto López

Cerámica Servín, Tarandacuao

Comercializadora GAB, Irapuato, Miguel A. Usabiaga

Conservas "San Andrés", Salvatierra

Fábrica de cajeta y dulces regionales "La Tradicional", Celaya, Andrés López Gómez y familia

Hotel El Diezmo, San José de Iturbide, Enrique Torres Landa

Hotel Mellado, Guanajuato, Erika Arroyo

Hotel Quinta Real, Casa de Sierra Nevada, San Miguel de Allende, chef Aureliano Julou

Panificadora "El triunfo", Acámbaro, Juan Silva

Panificadora "La buena vida", San Miguel de Allende, Ismael Chaveznava y Sra.

Panificadora "Loeza Hermanos", Acámbaro

Restaurante "Aureole", León, Francisco Javier Mendoza López

Restaurante "Casa Valadez", Guanajuato, Mauricio Burstin

Restaurante de mariscos "El Chairel", Salamanca, Justo Luis Hernández

Restaurante "El encino", D.F., Rafael Prendes

Restaurante "El mercado de México Inn", León, Alonso Gómez

Restaurante "Kahlo, la cantina", León

Restaurante "La bella Italia", San Miguel de Allende, chef Anselmo Secci, chef René Villagómez, chef Paolo Bizzotto

Restaurante "La Carmina", San Miguel de Allende, García Chávez

Restaurante "Las Juanitas", Yuriria, Juana González

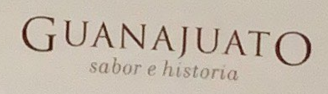
Restaurante "Tic- Tic", Guanajuato, Ma. de los Ángeles Hernández Gordillo

Tequilera "Corralejo", Pénjamo, Leonardo Rodríguez Moreno, Miguel Roa Castañeda

West Point International Hats, San Francisco del Rincón, Leonardo y Pablo Hernández Flores

Agradecemos especialmente las valiosas aportaciones de Francisco Arroyo Vieyra y de la familia Padilla Duque

ÍNDICE ALFABÉTICO



se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2003, en los talleres de Transcontinental Refosa, S.A. de C.V., en la Ciudad de México, bajo la supervisión de Teresa Isunza y Siladllin Wusterhaus. Todas las imágenes fueron capturadas digitalmente con equipos Phase One H2O, Kodak 660 y Nikon Coolpix 5600. En retoque y corrección de color se utilizaron monitores Apple 23HD con calibración X-rite. En su composición tipográfica se utilizaron tipos de las familias Trajan y Filosofía. Se imprimió en papel Magno Matt Satin de 150g. El tiraje fue de 5000 ejemplares.


Guanajuato
GOBIERNO DEL ESTADO
Grupo
Emyco
9 789685 798006